وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية و الرياضية

فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية

(دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي)

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه
في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

إعداد الطالب الباحث:
جبالي رضوان

إشراف الأستاذ الدكتور:
حريتي عبد الحكيم

2013-2012

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر و تقدير

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع.

أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور حريتي عبد الحكيم على نصائحه العلمية القيمة طوال فترة إشرافه على هذا البحث.

كما لا أنسى الأستاذ الدكتور قندوزان نذير الذي كان دائما يشجعني على مواصلة البحث، كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ حدادة محمد والأستاذ حفيظي منيب لما قدماه لي من نصائح و مساعدة لإتمام هذه الدراسة.

كما لا تفوتني أن أشكر السادة أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لما قدموه لي من مساعدات كبيرة في سبيل إنجاح هذا العمل.

فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية

(دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشاد)

إعداد الطالب:
جبالي رضوان

إشراف الأستاذ الدكتور:
حريتي عبد الحكيم

الملخص:

يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي كونه أسلوب استرخائي مطور ومستعمل بصفة ونسبة كبيرة في المجال الرياضي، حيث انه يعمل على تخفيض الضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية. وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، كما درس هذا البحث علاقة بعض المتغيرات (السن والاختصاص) بالضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية.

وفي هذا البحث تم اختيار عينة مكونة من 80 حكم توزعت إلى مجموعتين متساويتين، ثم تما القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط ومقياس قلق المنافسة الرياضية، من اجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه.

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية، توصل الباحث إلى عدد من النتائج كانت كالأتي:

- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.
- توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين عند حكام الرابطة المحترفة في درجة قلق المنافسة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.
- تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص.

و قد أوصى الباحث بما يلي:

- إجراء تربصات للحكام للتعرف والتدرب على مختلف أساليب الاسترخاء.
- القيام بدراسات من اجل التعرف على الحالة الانفعالية لحكام كرة القدم.
- تسطير برامج للإعداد النفسي لحكام كرة القدم بالتوازي لبرامج التأهيل والتدريب لتخطي المشاكل النفسية.
- إبراز أهمية المختص النفسي على مستوى الفدرالية الجزائرية لكرة القدم لمواجهة حالات الإرهاق والاضطراب النفسي لدى الحكام.

L'Efficacité des méthodes de relaxation sur la gestion du stress chez les arbitres d'élite du football Algérien

Présenté par:
Djabali Redouane
Directeur de thèse:
Hariti Abd El-Hakim

Résumé:

La recherche actuelle vise à révéler le rôle d'un programme collectif de relaxation musculaire, vue que cette dernière et l'une des méthodes les plus développé et les plus utilisé dans la réduction du stress et l'anxiété de compétition sportive. Et ce à travers une comparaison entre un groupe expérimental et un autre groupe témoin, n'ayant pas subi ce programme.
Cette recherche vise à examiner la relation de certaines variables (âge et spécialité) avec le stress psychologique et l'anxiété causée par la compétition sportive.

Nous avons sélectionné un échantillon de 80 arbitres réparti en deux groupes égaux. Ensuit nous avons soumis les deux groupes au teste de perception de stress et au teste d'anxiété de compétition, et cela pour atteindre les objectifs de cette recherche et répondre à ses questions et parvenir à tester les hypothèses.

Après la collecte des données, l'analyse et le traitement statistique, nous somme arrivés à un certain nombre de résultats sur le degré de stress et d'anxiété, dont les plus importants sont:

- Il y a des différences significatives entre le pré-test et le post-test du group d'arbitres de ligue professionnelle en faveur du pré-test.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux tests du group d'arbitres de ligue amateur.
- Il n'y a aucune différence entre les deux pré-tests des deux groupes (expérimental et témoin).

- Il existe des différences entre les deux poste-tests des deux groupes en faveur du groupe témoin.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux poste -tests des deux groupes d'arbitres de ligue professionnelle.
- Il y a une continuité dans l'efficacité du programme de relaxation musculaire sur la diminution de stress et d'anxiété de compétition après l'arrêt de l'application du programme.
- l'efficacité du programme varie selon l'âge.
- L'efficacité du programme varie selon la spécialité.

Nous recommandons de :
- Faire des stages de formation aux arbitres de football pour connaitre et s'entrainé sur les méthodes de relaxation.
- Proposé et appliqué des études visant à identifier l'état émotionnel des arbitres de football.
- Tracé et développé des programmes de préparation psychologiques pour les arbitres de football simultanément avec les programmes d'entraînement et d'aptitude pour surmonter les problèmes psychologiques.
-Indiquer et faire apparaitre l'importance des spécialistes en psychologie du sport au niveau de la fédération algérienne de football.

محتوى البحث

مقدمة

يقول عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم:" يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وأدخلي جنتي".(الفجر: 27-30)

لقد ألهم الله سبحانه وتعالى عباده غاية وهدف في حياتهم وهي طمأنينة النفس. وهذه الطمأنينة لن تتحقق إلا بإتباع ما أمر به الله أن يتبع، فقد حدد لنا القرآن والسنة الصراط الذي يجب أن نتخذه حتى نعيش سعداء. فقد أعطى للناس حقوقا وواجبات من حيث العبادات والمعاملات والتصرفات. والضغوط النفسية مرتبطة ارتباطا موثوقا بطمأنينة النفس، فما نتعرض إليه كلنا وبلا استثناء يوميا من ضغوط نفسية خارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة والأمور المالية والأزمات المتعددة،... وضغوط داخلية عضوية منها ونفسية تنتج عن أخطائنا السلوكية، فهي تؤثر على حالتنا النفسية.

كما يعتبر الضغط النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد لما له من انعكاسات عديدة على حياته اليومية، فأصبحت معاناة الإنسان المعاصر من الضغط مشكلة لدى معظم الناس. وقد لوحظ أن بعض الأفراد يستطيعون أن يستوعبوا ويقاوموا المتغيرات الضاغطة ويتجاوزون أزماتها، في حين أن البعض الأخر يفشل وينهار، لذا اعتبر الباحثون أن كل الضغوط النفسية لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسيه وهي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية واقتصادية[1].

ومن الميادين التي اهتم بها علماء علم النفس المجال الرياضي، إذ يعد التقدم الذي وصلت إليه الرياضية في القرن الحالي انعكاسًا لمدى الاهتمام بالرياضة في العالم سواءً كان بالنسبة للاعبين أم المدربين أم الحكام اللذين يكلفون بالسهر على احترام قوانين الأداء لتحقيق هذا التقدم. وقد يكون من أبرز جوانب الاهتمام بالرياضي هو الجانب النفسي له، إذ يتعرض للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية سواء في فترات المنافسة أم فترات التدريب ومنه على أداءه الرياضي المهني وهذا من خلال ثلاثة جوانب هي :

---

(1) هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مصر، 1999، ص3

-**الجانب المعرفي:** ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل : مدى الانتباه والتركيز، الذاكرة، القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ، والاستجابة ببطء.

-**الجانب الانفعالي:** حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الإحساس ويظهر الاكتئاب.

-**الجانب السلوكي:** مثل التغيب عن العمل ونقص الميول، وسلبية ألاتجاهات واضطرابات عادات النوم(1).

ومن خلال متابعة الباحث لوضع حكام كرة القدم الوطنية ومعايشته للضغوطات الاجتماعية والنفسية المصاحبة للقاءات الرياضية، فقد لاحظ تأثير هذه الضغوطات على مستوياتهم البدنية والتحكيمية، وبالتالي عدم تحقيقهم للإنجاز الرياضي المهني التحكيمي المطلوب لعدم قدرة الحكم على مواجهة تلك الضغوطات.

وتعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية الشعبية التنافسية والتي لها إقبال كبير نظرا لبساطتها وفنياتها في آن واحد. ولقد تطورت رياضة كرة القدم كثيرا حيث أخذت في السنوات الأخيرة حيزا كبيرا من المنافسة العالمية والإقليمية وعرفت مشاركة مختلف دول المعمورة. كما عرفت أبعادا سياسية واقتصادية كبيرة فأصبح من اللازم على الحكام ومن الضروري التحضير لهذه اللقاءات من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية. الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى الحكام والمتمثلة في الضغوط النفسية والاجتماعية سواء نتجت عن المنافسات والتدريب الزائد أو عن ضواغط الحياة اليومية، مما قد انعكس على أدائهم في مختلف اللقاءات والمنافسات، ومهما كانت مصادر هذه الضغوط فإن هؤلاء الحكام يحتاجون إلى عناية نفسية تجعلهم يواجهون هذه الضغوط دون أن تأثر عليهم بالسلب سواء من طرف الاتحاديات والفدراليات أو من طرف الجماهير.

وللتخفيف من هذه الضغوط النفسية والتقليل منها عمد علماء النفس الإرشادي إلى مجموعة من أساليب الاسترخاء للتعامل مع هذا التوتر، منها أسلوب الاسترخاء

(1) محمد عبد العزيز عبد الجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المحال الرياضي،ط1،مركز الكتاب للنشر، القاهرة،ص54

العضلي حيث يعتبر هذا الأسلوب من أهم الإستراتيجيات التي تتعامل بفاعلية مع التوتر النفسي.

والاسترخاء العضلي أسلوب ليس بالظاهرة الجديدة فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب، كما استخدمت اليوغا الاسترخاء العضلي كعلاج لعدة قرون حيث أصبحت هذه الأساليب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة(1). وقد طور هذا الأسلوب من طرف ادموند جاكوبسون حيث أدرك بأن الفرد ولو كان مسترخيا فان عضلاته تبقى متوترة إلى درجة معينة وإن توتر العضلات يمكن أن يعكس تأثيرات الظروف البيئية السيئة على الفرد لتؤثر فيما بعد على مختلف نواحي شخصيته(2).

والاسترخاء من المهارات العقلية التي تلعب دورا هاما في مساعد اللاعب على تحكم و توجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة لتحقيق الإنجازات الرياضية، أين يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط(3).

ومن الحكام الجزائريين من لديهم إمكانيات بدنية كبيرة، ما يجعلهم يديرون لقاءات من الدرجة القارية والعالمية، لكن في الواقع عدد مشاركتهم في هذه المنافسات جد محتشمة بالنظر إلى عدد المشاركين الأجانب خاصة الأوروبيين منهم. الأمر الذي أدى بنا إلى وضع احتمالات عديدة منها تأثير الضغوط النفسية على الحكام كونهم يحضرون بدنيا وتقنيا كما ينبغي، فقمنا باقتراح برنامج إرشادي جمعي لأسلوب الاسترخاء العضلي وتما تطبيقه على عينة من الحكام ذوي المستوى الجيد، وفي نفس الوقت تركنا مجموعة أخرى من الحكام كمجوعة ضابطة تتدرب تدريبا عاديا، بحيث قمنا بتطبيق مقياس إدراك الضغط وكذلك مقياس قائمة قلق المنافسة على المجموعتين

---

(1) باسم محمد علي دحادحة: أثر التدريب على حل المشكلات و الاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، 1995، ص7

(2) نفس المرجع، ص 7.

(3) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 271-277

قبل البدء في تطبيق البرنامج ثم مباشرة بعد الانتهاء من تطبيقه ثم بعد شهر من ذلك قمنا بقياس آخر وهو القياس المؤجل أو قياس الاحتفاظ أو كما يسميه البعض بالقياس التتبعي.

من اجل تحقيق ذلك قمنا بتقسيم الدراسة إلى قسمين الجانب، النظري وتناولنا فيه ثلاثة فصول، في الفصل الأول تناولنا تعريف الاسترخاء وأنواعه ثم مجالات استعماله (أهميته و فوائده) كما تطرقنا إلى أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي و تقييم قدرة الرياضي على الاسترخاء. أما الفصل الثاني فخصص لمفهوم الضغوط النفسية مصادرها وأعراضها كما تناولنا النظريات المفسرة لها، بالإضافة إلى الأساليب التي يتخذها الفرد للتعامل مع هذه الضغوط وتما في هذا الفصل ذكر مفهوم القلق خاصة مفهوم قلق المنافسة لما لهذا الأخير من علاقة مع الضغط النفسي وإلى الهدي الإسلامي في الوقاية من القلق وعلاجه. ويقدم الفصل الثالث لمحة تاريخية عن نشأة التحكيم العالمي عامة والتحكيم الجزائري خاصة وذكر المراحل الهامة في تاريخ التحكيم في كرة القدم، كما تطرق هذا الفصل إلى المواد القانونية العالمية التي توزع وتحدد مهام كل فرد من الطاقم التحكيمي و كذا أهمية التحكيم في سير مباريات كرة القدم والمتطلبات الواجب توفرها في الحكم، وكذلك الهيئات المشرفة على الحكام على المستوى العالمي والإقليمي والقاري والمحلي، كما استعرض هذا الفصل مراحل تكوين الحكام وأنواعهم من حيث المهام.

أما القسم الثاني الخاص بالجانب التطبيقي تطرقنا في فصله الأول إلى الإجراءات المنهجية حيث قمنا بتقديم منهجية البحث من خلال الدراسة الميدانية وكذا مجالات وأدوات البحث والتعريف بالعينات، وخصصنا فصل ثاني لعرض، تحليل ومناقشة النتائج، وفي الأخير قمنا بإنهاء هذا البحث باقتراحات مع فتح آفاق جديدة للبحث في هذا الموضوع.

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن كرة القدم الوطنية خطت خطوات واسعة سواء كان هذا يخص اللاعبين أو حكام مقابلات كرة القدم، وفي السنوات الأخيرة بعد الاهتمام الكبير لكرة القدم من طرف الدولة ضخت أموالا هائلة على اللاعبين والفنيين لتمثيل البلاد في مختلف البطولات القارية والعالمية، ولم تقتصر أولوية الفدرالية الجزائرية لكرة القدم على اللاعبين فقط، بل أرادت تمثيلا دوليا أيضا في فئة التحكيم. لكن ما نشاهده الآن تمثيل يقتصر على بعض الحكام فقط على غرار حيمودي وبنوزة مثلا، و لكارن سابقا وفئة قليلة جدا. وفيما كنا اليوم ننتظر أن يرتفع عدد تمثيل الحكام قاريا وعالميا فإذا به نجده لم يتخطى حتى الأدوار الأولى إقليميا، وحتى في البطولة الوطنية نجد أن التمثيل يكاد يكون غير مرضي لفئة نوعا ما كبيرة مقارنة بما تريده الفدرالية والرابطات والجمهور أيضا، وهذا ما يترتب عليه بعض المشاكل في البطولة.

فالأكيد أن الحكام حضروا جيدا من الناحية البدنية والتقنية والمعرفية لكن لاحظنا غياب جانب مهم في التحضير ألا وهو الجانب النفسي. فالحكم يتعرض للعديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفها نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها كالإنجاز العالي لإرضاء اللاعبين و الجمهور قانونيا، والاستعداد البدني والنفسي للمباريات، والتحكم الانفعالي، والاستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقه، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات التحكيم ومتطلباته الشخصية، والتفاعل الجيد مع الآخرين، وكذلك الخوف من الفشل أو الهزيمة، والخوف من الخطأ والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسات الرياضية، وغير ذلك من العوامل التي تتدخل في رفع مستوى الضغوط لدى الحكام، والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها فتؤدي بهم إلى انحدار مستوياتهم الرياضية والإصابة بما يعرف بالاحتراق النفسي ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية. إذ أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما، وأن النجاح نصيب العدد القليل، فانه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الرياضيين، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الرياضي قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات عنده، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط

النفسية الناتجة عن القلق والإحباط[1]. كما يرجع أورليك Orlick أسباب انسحاب الرياضي في المجتمع الكندي والذين تتراوح أعمارهم بين 17 – 18 سنة إلى الخبرات السلبية مثل عدم المشاركة الفعلية في اللعب، عدم التركيز على تطبيق الخطط التكتيكية والتقنية أثناء المنافسة (الاهتمام بالفوز)، عدم الاتصال الجيد مع المدرب[2]. ومما ذكر نستنتج أن الرياضي معرض للضغوط النفسية في أي وقت وينعكس ذلك على أداءه المهاري والتقني.

ويشعر الحكم في كرة القدم اليوم أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى نجاحه في المنافسة، وتحكمه في إدارة لقاءاته الكروية. ويلاحظ في السنوات الأخيرة زيادة الحكام في شدة التدريب لما تطلبه منهم العملية التحكيمية من لياقة بدنية عالية، وقد يرتبط ذلك بالارتفاع في حجم وشدة التدريب بصورة مغالى فيها.

وللتخفيف من آثار الضغوط النفسية وإدارتها ضاعف الباحثون من جهدهم قصد إيجاد طرق وأساليب عديدة تسمح للرياضيين بالتكيف والتحكم في انعكاسات الضغوط النفسية، ومن بين هذه الأساليب أسلوب الاسترخاء العضلي إذ أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية كالتنفس وضربات القلب والسيطرة على التفكير لكي يصل الحكم إلى درجة عالية من الهدوء والتحكم في النفس والجسم.

من أجل ذلك قمنا في هذا المشروع ببناء برنامج إرشاد جمعي متمثل في الاسترخاء العضلي وذلك للتعامل مع الضغط النفسي لتحسين المهارات التكيفية التحكيمية وخفض الضغوط النفسية لدى الحكام، وعليه برزت مشكلة الدراسة في السؤال العام التالي :

---

(1) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور . دار الفكر العربي القاهرة،2001، ص253.254

(2) Orlick, T.D., : The Athletic Dropout: A High Price for Inefficiency, Canadian Association for Health. Physical Educational Recreation Journal. 1974, P. 21-27

ما مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في مساعدة حكام نخبة كرة القدم الجزائرية في إدارة ضغوطهم النفسية؟

كما تفرعت عدة تساؤلات من السؤال العام و هي:

- هل هناك فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة الشاهدة والقياس القبلي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟

- هل توجد فروق بين القياس البعدي للمجموعة الشاهدة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة ؟

- هل هناك فروق دالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية والشاهدة في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟

- هل هناك فروق دالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية والشاهدة في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟

- هل ستستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة؟.

- هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن؟.

- هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص؟

2- الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة:

لأسلوب الاسترخاء العضلي فعالية في إدارة الضغط النفسي لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة.

- توجد فروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.

- ستستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة.

- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.

- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص.

3- أهداف البحث:

البحث الحالي يهدف إلى تحقيق جانبين نظري وتطبيقي:

1-3 الأهداف النظرية:

1- إبراز نظريات الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي ونموذج الاسترخاء العضلي المستخدم في دراستنا.

2- شرح مفهوم الضغط النفسي والنماذج والنظريات التي فسرته، والتعرف على مصادر الضغوط، والآثار المترتبة عليها، وكذلك أساليب مقاومة الضغوط.

3- مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بضغوط الرياضيين واستراتيجيات مواجهتها، والأساليب الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في خفض الضغوط النفسية.

4- تقديم إطار نظري للتعريف بالحكم والتحكيم.

3-2الأهداف التطبيقية:

1- معرفة و تحديد مستويات الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم.

2- تقديم برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الحكام، يستند إلى الفنيات والأساليب الإرشادية للتدريب التحصيني ضد الضغط وتنفيذه لدى الحكام.

3- إبراز أثر البرنامج الإرشادي على الحكام في مواجهة الضغوط النفسية وقلق المنافسة.

4- معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف بعض المتغيرات (السن و التخصص).

4- أهمية البحث:

أصبح الضغط النفسي مشكلة خطيرة بالنسبة للرياضي إذ يترتب عليه أثار سلبية فيما يتعلق باداءه المهاري والتقني، وتتجلى أهمية هذه الدراسة في الشريحة المدروسة وفي حيوية الظاهرة التي يتصدى لها البحث بجانبيها النفسي والبدني. فقد أكدت الدراسات والبحوث أن الحكام يتعرضون لضغوط تؤثر على أدائهم وبالتالي على نتائج مختلف المنافسات. وعليه فقد أصبح هناك حاجة ملحة للقيام بإجراءات لمواجهتها وتقديم المساعدة للحكام لتحقيق أكبر قدر من التكيف والاتزان النفسي لتقديم أحسن تحكيم في مختلف اللقاءات.

5- تحديد مفاهيم البحث:

5-1 مفهوم الاسترخاء:

يرى مصطفى المصري أن الاسترخاء هو حالة جسمية عقلية منظمة يكون الشخص فيها في حالة من الراحة النفسية- الجسمية والتركيز السلبي[(1)].

لهذا نجد أن الاسترخاء يعرف بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر[(2)].

---

(1) مصطفى المصري: التدريب على الاسترخاء، الجمعية الجزائرية للبحث في علم النفس،ص1

(2) عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث، عالم المعرفة، الكويت، 1980 ص104

2-5 مفهوم الاسترخاء العضلي:

إن الفرد يرتكز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخائها إلى أبعد حد ويتحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا ليشمل على أكثر المناطق التي يتمكن من شدها ثم إرخائها[1].

3-5 مفهوم الضغط النفسي:

هي عملية تحدث عندما يطلب من الفرد أداء يفوق إمكاناته العادية. وهو أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة أو مستمرة تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية[2].

وهو حالة من الخلل النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الخارجية[3].

4-5 مفهوم قلق المنافسة:

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر أو هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء في داخله[4].

5-5 مفهوم إدارة الضغوط:

هو الفن الذي يسهم بدور فعال في خفض الضغوط لدى الفرد وتحسين الإنتاجية والأداء في العمل وتحسين جودة ونوعية الحياة لديه وتحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي والنفسي[5].

6-5 رياضيي النخبة:

هو كل الرياضيين الذين تميزوا على المستوى الوطني والدولي خلال المنافسات الوطنية والدولية.

---

[1] محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية-النظرية و التطبيق و التجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص165.

[2] أكرم مصباح عثمان، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار ابن حزم،بيروت، 2002، ص14

[3] عبد الباسط مبارك عرسان و آخرون، أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية بمصاحبة الموسيقى في الحد من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الهاشمية، مجلة إتحاد الجامعات العربية، العدد 50، 2008، ص330.

[4] عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص61

[5] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادراة الضغوط التربوية و النفسية،ط1، دار الفكر الأردن، 2006، ص146

6- الدراسات السابقة، المشابهة و المرتبطة:

موضوع الضغوط النفسية استحوذ على اهتمام العديد من الباحثين في مجال الإدارة والتربية وعلم النفس، سواء تلك المتعلقة بالعمل أو الحياة اليومية وحتى المتعلقة بالرياضة، خاصة الضغوط المتولدة من كثرة التدريبات والمنافسات. وسوف نستعرض الدراسات التي أستطاع الباحث الحصول عليها في مجال هذا البحث وقد تم ذكر كل من الدراسات العربية والأجنبية وهي:

6-1- الدراسات في البيئة العربية:

6-1-1 دراسة سهير أسامة المدلل 1991:[1] أثر الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات على المشاركة الصفية:

هذه الدراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جماعي لتدريب طالبات من الصف الثامن الأساسي في إحدى مدارس عمان على استخدام أسلوبي الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات معا أو كل على حدى لخفض الخوف من المشاركة الصفية. تكونت العينة من 40 طالبة هن الحاصلات على أدنى الدرجات على مقياس المشاركة الصفية من أصل 200 طالبة قدم لهن الاختبار، وقد وزع أفراد العينة عشوائيا وبالتساوي على أربع مجموعات: ثلاث منها تجريبية والرابعة ضابطة. حيث خضع أفراد المجموعة التجريبية الأولى لبرنامج إرشاد جماعي للتدرب على الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات، والمجموعة التجريبية الثانية خضعت لبرنامج إرشاد جماعي للتدرب على الاسترخاء العضلي فقط. والمجموعة التجريبية الثالثة خضعت لبرنامج إرشاد جماعي للتدرب على توكيد الذات فقط. والمجموعة الرابعة الضابطة التي لم تخضع لأي نوع من أنواع التدريب. وقد امتد البرنامج مدة تسعة أسابيع بمعدل لقاء واحد كل أسبوع.

وقد أظهر تحليل المقارنات المخطط لها المتعامدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والتي خضعت للاسترخاء العضلي و توكيد الذات معا

[1] سهير أسامة المدلل، أثر الاسترخاء العضلي و توكيد الذات على المشاركة الصفية،الجامعة الأردنية، عمان، 1991، ص و.

وبين المجموعة الضابطة، وبين المجموعة التجريبية الثانية و التي خضعت للاسترخاء العضلي فقط والمجموعة الضابطة وكذلك بين المجموعة التجريبية الثالثة والتي خضعت لتوكيد الذات فقط والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الأول والاختبار البعدي الثاني أيضا كما جاء في فرضية الدراسة.

وقد خلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن برنامج الإرشاد الجماعي للتدريب على الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات ذو فعالية إجمالا في معالجة حالات ضعف المشاركة الصفية.

2-1-6 دراسة حسن أبو عبدة 1993 :

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم. تكونت العينة من 21 ناشئا. وكانت نتائجها أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل، تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة كالخزي والخجل، وتوقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب، الآباء، الزملاء، والجمهور وانخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي[1].

3-1-6 محمد عبدالعاطي1998 .[2] حول الضغوط النفسية والإحتراق النفسي لدى الرياضيين:

هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين. واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي الذي قام بإعداده وتصميمه. تكونت العينة من 216 لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متنوعة. وأظهرت نتائج التحليل أن هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تواجه الرياضيين هي:

---

[1] حسن أبو عبدة :دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشىء كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان . 1993

[2] أسامة عبد الظاهر :مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، مذكرة ماجستير منشورة جامعة حلوان، القاهرة. 1999، ص49-116

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.
- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الاستجابة.
- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفيزيولوجية والانفعالية.
- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب.
- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.

4-1-6 أسامة عبد الظاهر الأصفر1999 :

هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام بإعداده وتصميمه كل من (أسامة راتب، إبراهيم خليفة و أسامة الأصفر) الذي يحتوي على خمس محاور للضغوط النفسية. تكونت العينة من 430 رياضي ناشئ يمثلون أنشطة رياضية متنوعة، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين وقد اختلفت هذه المصادر في درجة أهميتها وشدتها وذلك على أفراد العينة على النحو التالي:

- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق.
- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي(قبل-أثناء-بعد) المنافسة.
- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ(الدراسة– إدارة الوقت-متطلبات الحياة الأخرى).
- ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة[1].

---

[1] نفس المرجع، ص 42-43

5-1-6 دراسة أسماء عبد الله محمد العطية 2002:

هذه الدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من الأطفال بمرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر.

تكونت العينة من (746) طفلة من بعض المدارس الابتدائية للبنات بمدينة الدوحة بدولة قطر، ممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (9-12) سنة، وقد تم اختيار (40) طفلة منهن من حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اضطرابات القلق المستخدمة في الدراسة، جرى تقسيم العينة الكلية بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تضم20 طفلة طبق عليها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. ومجموعة ضابطة ضمت20 طفلة لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي. و تمت المجانسة بين أطفال المجموعتين من حيث العمر، الزمن، نسبة الذكاء، مستوى التحصيل الدراسي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، واضطرابات القلق.

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات الآتية:

- استمارة البيانات الأولية من إعداد الباحثة.
- استمارة رسم الرجل من تقنين فؤاد أبو حطب وآخرين (1979).
- مقياس اضطرابات القلق للأطفال من إعداد الباحثة.
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثة.
- اختبار الكات ألإسقاطي لبيلاك و بيلاك.

وأسفرت نتائج الدراسة على:

- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق.

- لا توجود فروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق. في حين وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية

ومتوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة لصالح أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس اضطرابات القلق.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية و متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي و متوسطات درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس اضطراب القلق.

وهذا دلالة على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى أطفال عينة الدراسة، واستمرار تأثير هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة.

أما بالنسبة لنتائج الدراسة الإكلينيكية فقد اتضح أن العوامل النفسية التي تكمن وراء استمرار مستوى القلق لدى الحالتين الأعلى في مستوى اضطرابات القلق بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي هي الضغوط والمشكلات الأسرية.

6-1-6 دراسة باسم محمد علي دحادحة: [1] أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي:

هذه الدراسة هدفت إلى اكتشاف مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في حل المشكلات وبرنامج إرشادي جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي. تكونت العينة من 30 طالبا من الصفين السابع والثامن الأساسي حيث تم اختيار أفراد الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي بناءا على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي حيث اعتبرت درجاتهم قياسا قبليا، ثم وزعوا عشوائيا إلى ثلاث مجموعات : مجموعة تجريبية أولى وتلقى أفرادها التدريب على برنامج إرشادي جمعي يتضمن أسلوب حل المشكلات، ومجموعة تجريبية ثانية وتلقى أفرادها التدريب على برنامج إرشادي جمعي يتضمن الاسترخاء العضلي، ومجموعة ثالثة عملت كمجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة، وقد تم تدريب المجموعتين التجريبيتين لمدة

[1] باسم محمد علي دحادحة، مرجع سابق ص ك

عشر جلسات بواقع جلستين أسبوعيا لكل مجموعة، وبعد انتهاء المعالجة مباشرة تم أخذ القياس المباشر للمجموعتين التجريبيتين والضابطة، وبعد أسبوعين من انتهاء المعالجة أخذ القياس المؤجل تحصلنا على:

- وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في القياس المباشر والقياس المؤجل ولصالح المجموعتين التجريبيتين.

- عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس المباشر والقياس المؤجل فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي.

6-1-7 دراسة ابراهيم باجس معالي2003:[1] أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الإحتياجات الخاصة. تكونت العينة من 60 أما لديهن أطفال معاقون. وهن الأمهات اللواتي حصلن على أعلى الدراجات على اختبار الضغوطات النفسية وأقل الدرجات على اختبار التكيف. وقد استمر برنامج التحصين ضد التوتر لمدة عشرة أسابيع وبرنامج مهارات حل المشكلات لمدة ثمانية أسابيع، وقد قسمت عينة الدراسة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات هي: المجموعة التجريبية الأولى والتي تكونت من 15 أما تلقين برنامج إرشاد جمعي للتدريب على استراتيجيات التحصين ضد التوتر لمدة عشرة أسابيع بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة 90 دقيقة. والمجموعة الثانية وتكونت من 15 أما تلقين برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات لمدة ثمان جلسات بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة 90 دقيقة. وتكونت المجموعة الضابطة من 30 أما لم يتلقين تدريبا.

---

[1] إبراهيم باجس معالي، أثر التحصين ضد التوتر و التدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية و تحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، 2003، ص ل

استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوطات النفسية كمقياس قبلي وبعدي لتحديد مستوى التحسن في انخفاض مستوى الضغوطات النفسية، واستخدم كذلك مقياس التكيف الأسري مع الإعاقة كمقياس قبلي وبعدي لتحديد مستوى التحسن في التكيف لدى الأمهات المشاركات.

فبينت نتائج اختبار شيفي أن الفروق كانت بين المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت تدريبا على التحصين ضد التوتر، والمجموعة الضابطة أظهرت كذلك وجود فروق بين المجموعة التجريبية الثانية التي تلقت تدريبا على مهارات حل المشكلات والمجموعة الضابطة لم تظهر فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في انخفاض مستوى الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف للأمهات.

كما أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد الضغوطات النفسية وجود فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاث. وأظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد للتكيف الأسري وجود فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاث، وتدل هذه النتائج أن برنامج التحصين ضد التوتر وبرنامج مهارات حل المشكلات كانا فعالين في خفض مستوى الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف الأسري لأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، ولم تكن هناك فروق دالة بين نتائج البرنامجين.

8-1-6 دراسة بوطبة مراد 2003:[1] تأثير التحضير الذهني في مواجهة ضغط المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة للمستوى العالي الجزائري أثناء المنافسات الرياضية:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي ذهني في مواجهة ضغط المنافسة الرياضية خلال البطولة والكأس الجزائرية، تكونت العينة من مجموعة تجريبية متمثلة في فريق CAC قسنطينة الذي خضع لاعبيه إلى البرنامج

[1] Les Effets de la préparartion Mental Face au stress de la compétition chez les volleyeures de haut niveau Algerien lors des compétitions sportives, Université Mentouri Constantine, These de Doctorat

التدريبي الذهني، ومجموعة ثانية ضابطة متكونة من فريق SRA عنابة وفريق WBS سكيكدة اللذان خضعا فقط لبرنامج تدريب رياضي.

كانت الطرق والوسائل المستعملة الاستمارة المبنية على اختبار الشخصية المتوترة "أ" ، "ب" و "ج" لـ Friedmen et rosenman مع تكيف المقابلة غير المباشرة لــ Ciland و Mucchielli لصالح المدربين واللاعبين. وجرى التقويم لتأثيرات التحضير الذهني من الجانب الكمي والكيفي.

بينت النتائج أن تأثيرات التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة في الفريق التجريبي مبني حسب صورة علمية عقلانية و متواصلة قد حقق نتائج أحسن بالنسبة لفريقي المجموعة الضابطة نتيجة سيطرة الشخصية المتوترة "أ" التي أدت إلى الضعف الذهني داخل المجموعة وبين الفرق وهذا في المدة، الشدة ونوعية الانفعالات حسب المنافسات الرياضية.

كما بينت نتائج دراسة الجانب أن الاختلافات وخصوصيات فريق المجموعة التجريبية يواجه أحسن الانفعالات السلبية والإيجابية لتوتر المنافسة مقارنة بالمجموعة الضابطة. وفي الأخير قامت الدراسة باقتراح نمط من التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة على أساس استراتيجيات في الدفاع والهجوم لتحقيق نتائج عالية في نخبة كرة الطائرة الجزائرية.

9-1-6 دراسة زياد الطحانية 2006 حول مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية ونيتهم لترك التحكيم:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية ونيتهم لترك التحكيم. تكونت العينة من 117 حكما رياضيا أجابوا على نسخة معدلة من مقياس الضغوط لدى حكام كرة القدم تحتوي على 34 مفردة، وأظهرت النتائج إلى وجود خمسة مصادر للضغوط النفسية هي:

- مخاوف الإيذاء.
- ضغوط الوقت.

- قلة التقدير والاحترام.
- الإهانة اللفظية.
- الخوف من الاعتداء البدني .

وحسب اعتقاد الحكام فإن المصادر الأربعة الأولي تسبب لهم الضغوط بدرجة معتدلة، كذلك بين التحليل أن الخوف من الاعتداء البدني كان المصدر الوحيد للضغوط المرتبطة بنية الحكام لترك التحكيم.

10-1-6 دراسة سميرة عرابي وآخرون 2007 حول الإحتراق النفسي لدى مدربين كرة القدم:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الإحتراق النفسي تبعا لمتغير الدرجة. تكونت هذه العينة من 81 مدربا. وطبق عليهم مقياس "ماسلاش" المعرب من طرف الباحثين والخاص بالإحتراق النفسي، وأظهرت النتائج أن مستوى الإحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم كان ضمن المستوى المتوسط، كما خلصت الدراسة إلى أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الإحتراق النفسي.

11-1-6 دراسة زياد الطحاينة 2007 حول مستويات الإحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هذه الدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من 120حكما، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدم الباحث مقياس الإحتراق النفسي للحكم الرياضي. وأظهرت النتائج أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الإحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود

فروق ذات دلالة في مستوى الإحتراق النفسي تعزي لمتغير العمر والخبرة، في حين لم توجد فروق ذات دلالة في مستوى الإحتراق النفسي تعزي لمتغير حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

12-1-6 دراسة بهجت عبد المجيد أبو سليمان 2007[1]: أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين:

هذه الدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين. تكونت العينة من 45 طالبا وهم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق ودرجات متدنية على مقياس الكفاءة الذاتية. وتم إجراء الدراسة خلال الفصل الثاني من العام 2006، واستمر برنامج الاسترخاء لمدة ثمانية أسابيع وبرنامج حل المشكلات لمدة ثمانية أسابيع، وقد قسمت عينة الدراسة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات هي: المجموعة التجريبية الأولى والتي تكونت من 15 طالبا تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على الاسترخاء بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة 90 دقيقة. والمجموعة التجريبية الثانية تكونت من 15 طالبا تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات، بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة90دقيقة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي والمتابعة في مستوى القلق والكفاءة الذاتية ولصالح المجموعتين التجريبيتين. كما أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ بين المجوعتين التجربيتين على الاختبار البعدي في مستوى القلق ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (حل المشكلات)، في

---

[1] بهجت عبد المجيد أبوسليمان، أثر الاسترخاء و التدريب على حل المشكلات في خفض القلق و تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقبن، دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن،2007، ص ك.

حين لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجربتين على اختبار المتابعة في مستوى القلق والكفاءة الذاتية.

وتبين هذه النتائج فاعلية برنامج الاسترخاء وحل المشكلات في خفض مستوى القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الصف العاشر واستمرارية إثرهما حتى بعد توقف التدريب.

6-1-13 دراسة رمزي جابر 2008: دراسة تقويمية لظاهرة الإحتراق النفسي للمدرب:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على ما مدى شيوع ظاهرة الإحتراق النفسي للمدرب. تكونت العينة من 60 مدربا في كرة السلة، كرة اليد وكرة الطائرة، وطبق عليهم مقياس الإحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي (1998). وأوضحت النتائج أن الفقرة المتعلقة بـ " تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات " قد إحتلت المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة " لديك إحباط متزايد يرتبط بمسؤولياتك " في المرتبة الثانية، بينما جاءت الفقرة المتعلقة بـ " تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك " في المرتبة الثالثة والأخيرة.

6-1-14 دراسة رمزي جابر 2008: حول مستويات الإحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على مستويات الإحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين. أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 68 حكما في الألعاب الجماعية، وطبق عليهم مقياس الإحتراق للحكم الرياضي الذي صممه كل من "روبرت" و " وينبورج"، " بيجي " و " ريتشارد سون" لقياس شعور الحكم الرياضي بالإحتراق، وهو مقياس مقتبس ومعدل من قائمة "ماسلاش". وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الإحتراق النفسي كانت عالية لدى حكام الألعاب الجماعية حيث

وصلت النسبة المئوية للإستجابة لديهم إلى 63.3% ويؤكد الباحث أن الحكم الرياضي يعاني من ضغوط كثيرة في مجال التحكيم منها:

- ضعف أجرة التحكيم.
- عدم وجود نظام لحماية الحكام من قبل الاتحادات الرياضية.
- النظرة السلبية للحكم الرياضي.
- الإهانات اللفظية من قبل الجمهور واللاعبين والمدربين وكل من هو موجود في الملعب.
- الاعتداءات البدنية على الحكم الرياضي.

2-6 دراسات في البيئة الأجنبية:

1-2-6 دراسة كلافورا Klavora 1975حول تطبيق نظرية سبيلبيلجر Spielberger 1972 لضغوط قلق الحالة وقلق السمة كنموذج لقلق ما قبل المنافسة:

هذه الدراسة كانت في شمال أمريكا حول التغيير قبل المنافسة في حالة القلق للرياضيين الناشئين والأكابر في المدارس العليا لكرة القدم والسلة أين يدرسون وكذلك وظيفة سمة القلق لهؤلاء الرياضيين. حيث أجريت ثلاث تجارب في البيئة الرياضية وهذا في ظروف مرهقة وغير مرهقة، وفي الإجابة للضغط النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، القلق كحالة ظهر في كل المباحث، هذه النتيجة لقلق الحالة.(1)

(1) Klavora,-P : Application of the spielberger trait state anxiety model and STAT in 165 pre competition anxiety research .In proceedings– conference– North American Society for the psychology of sport and physical Activity ,pennsylvania state University ,May 16-18 ,1976 , 1975,p :141-149.,

6-2-2 دراسة ميني Meaney 1986 لمصادر، مؤثرات وإدارة ضغوط المنافسة لدى الرياضيين الناشئين:

هذه الدراسة كانت في أستراليا -وانبلي وتبين كيف تؤدي رياضة المستوى العالي إلى ضغط عالي بالنسبة للرياضيين الممارسين وتناقش المظاهر النفسية والفيزيولوجية (الوظيفية) للضغط التنافسي، وتشير إلى أن هذه المظاهر تمتد إلى بعض من رياضات الناشئين، وتؤكد على أهمية تحديد ومعرفة المستوى العالي بالنسبة للناشئين كما تصف الاستراتيجيات النفسية والفيزيولوجية لإدارة الضغوط النفسية في الرياضة. وتستنتج الدراسة الدور الهام الذي يلعبه (المدرب / الإداري) في فهم وإدارة الضغط النفسي في الرياضات الصغرى عند الناشئين[1].

6-2-3 دراسة تايلور Taylor ودانيال Daniel 1987 للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لحكام كرة القدم[2]:

هذه الدراسة هدفت لتطوير معرفة الضغوط النفسية لحكام كرة القدم (soccer officiales stress sarvey) للتعرف على أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية لحكام كرة القدم، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى التعرف على ستة عوامل تمثل الضغوط النفسية لحكام كرة القدم المتضمنة:

- الصراع الشخصي (التعامل مع لاعب سيئ).
- الخوف من الإيذاء البدني (محاولة الإعتداء من قبل اللاعبين).
- ضغوط الوقت (مطالب التحكيم مقابل الأسرة).
- الصراع مع زملاء المهنة.
- الخوف من الفشل (إصدار أحكام خاطئة).

---

(1) Meaney ,-P: Sources , effects and management of competitive stress , Sports – coach- (Wembley , Aust) 9 (4) ,1986 ,P 44-49-56.

(2) Taylor.A, H.Daniel J.v, sources of stress in soccer officiating An empirical study, first world congress of science and football, Liverpool, England, 1987, p544

6-2-4 دراسة تيرني Tierney 1988 حول الضغوط النفسية في الرياضة التنافسية عند السباحين:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والبدنية المصاحبة للناشئين الممارسين للسباحة التنافسية، بينت النتائج وجود ثلاثة مصادر رئيسية تسبب الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين هي:

- عدم قدرة النشء على تنفيذ المهام الواجبات المطلوب إنجازها في المسابقة.
- أهمية الفوز لتقدير شخصيته وذاته بين أقرانه.
- الخوف من الفشل.[1]

6-2-5 دراسة كروكر Crocker 1989لتقييم الضغط والتدرب على إدارته في ظروف المنافسة للكرة الطائرة:

هذه الدراسة هدفت إلى تقييم إدارة الضغط على المستوى المعرفي والعاطفي وهذا في ظروف المنافسة. تكونت العينة من 21 عضو من فرق الكرة الطائرة ذكور وإناث أقل من19 لـ Alberta في بطولة كندا للكرة الطائرة عند الناشئين وقسمت العينة إلى فريق تجريبي وفريق ضابط .تمثلت الدراسة في قياس حالة القلق للاعبين خلال 5 مقابلات للبطولة الوطنية. تبين من النتائج أن الفريق الضابط كان عنده مستوى منخفض من الإعياء البدني والمعرفي مقارنة بالفريق التجريبي، أما بالنسبة لفريق الإناث التجريبي من الوجهة الإحصائية كان أحسن من الفريق الضابط.[2]

---

[1] Tierney, j. Stress in Age-group Swimmers, From What Sources do Young Athletes feel

[2] Crocker– P-R-E : Evaluating stress management training under competition conditions. International – journal– of sport psychology– Rome 20 (3) ;July /sept 1989 ,P : 191-204.

6-2-6 دراسة وينبورج Weinberg وريشاردسون Richardson 1990 حول الضغط النفسي لدى حكام كرة السلة:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على مدى إدراك الحكام للضغط النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وتكونت العينة من مجموعة من حكام كرة السلة في الولايات المتحدة، وأوضحت النتائج:

- تأكيد 45% من حكام كرة السلة على أن التحكيم الرياضي كمهنة يشكل ضغط نفسي بطبيعته.
- يتميز التحكيم بالضغوط النفسية.
- تعرض الحكام لبعض الأعراض البدنية (الصراع الذاتي، التوتر العضلي، إرتفاع ضغط الدم) [1].

7-2-6 دراسة تايلور Taylor دانيال Daniel ولايتLaith وبروث Burthe 1990 حول إدراك الرياضي للضغوط و الإحتراق النفسي وعلاقته بالإنسحاب من الرياضة:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على مدى إدراك الرياضي للضغوط والإحتراق النفسي وعلاقة ذلك بالإنسحاب من الرياضة. وللتحقق من ذلك تم استخدام مقياسين أولهما لقياس الإجهاد النفسي والثاني صورة معدلة من مقياس ماسلاش للإحتراق Burnoute Scal Maslash وأظهرت النتائج:

- أن الرياضيين الأصغر سنا يعانون من الإحتراق النفسي أكثر من الرياضيين الأكبر سنا.

- أن خبرات الخوف من الفشل وعدم الشعور بتقدير الآخرين يعتبران مصدرين هامين للإحتراق النفسي والإنسحاب من الرياضة.

---

[1] Weiberg .R.S. , Richandson. P.A, psychology of officiatingChampaign IL, leisure, 1990, p11-12

- وجود علاقة دالة إحصائيا بين الإحتراق النفسي والضغوط النفسية.

- وجود علاقة دالة إحصائيا بين الخوف من الفشل كمصدر للإحتراق والإنسحاب من الرياضة[1].

8-2-6 دراسة سيلفا Silva 1990 لمعرفة أعراض الضغط النفسي للاعبين في المنافسة الرياضية :

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين، واشتملت العينة على مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة.

وأظهرت النتائج أن حوالي % 5 من الرياضيين تعرضوا لخبرة الاحتراق النفسي بواقع مرة أو مرتين خلال حياتهم التدريبية . وأن هذه الخبرة السلبية من وجهة نظرهم تعد أسوء خبرات التدريب. كما أظهرت نتائج الدراسة أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي:

- التعب البدني الشديد.
- عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة.
- عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط.
- الإحباط الناتج من محاولة إرضاء الآخرين) المدرب، الآباء، الزملاء، الجمهور.[2]

---

[1] Taylor .A, Daniel, Leigh.Burke, perceived stress psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among sports officials, Journal IF sport psychology, 1990, p36

[2] Silva, J.M :Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. Journal of Applied Sport Psychology 2, 1990, - 5-20.

6-2-9 دراسة تارا Tara وجيري Gary وكينث Kenneth 1991 حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التزلج على الجليد:[1]

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي ذو المستوى العالي في رياضة التزلج على الجليد. تكونت العينة من 26 لاعبا ولاعبة ومن خلال استخدام أدوات البحث المتعددة :المقابلة الشخصية واستبيان تحديد مصادر الضغوط،أمكن التوصل إلى مجموعة من مصادر الضغوط التي تواجه رياضيي النخبة وهي:

- ضغوط التدريب الزائد والمنافسة الرياضية.
- العلاقات السلبية مع الآخرين.
- الخصائص الشخصية للرياضيين.

6-2-10 دراسة زاريتسكي Zaritsky، فيفيان، Vivian سوكول Sokol 1992 حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا:

هذه الدراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي. وتكونت العينة من1607 رياضي، وباستخدام المقياس الخاص لذلك الغرض جاءت أهم مصادر الضغوط في:

- عدم القدرة على إدراة الوقت.
- عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية.
- الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية.
- كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.
- الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة ممارسة أكثر.

---

[1] Tara K. Scanlan. Gary L. Stin & Kenneth Ravizza: An In-depth Study of Former Elite Figure stakers Sources of Stress. Journal of Sport &Exercise Psychology 13, 1991, 103-120.

• لم تظهر نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الرياضيين في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة[1].

6-2-11 دراسة فونتاني Fontani.G، مارتيلي Martelli.D ، لوبو Lupo.C ، بونفازي Bonifazi.M. ، كاميلي Cameli.S، مافي Maffei.D، بولدوري Polidori.F 1998 : تأثير مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكورتزول cortisolعند الرياضيين الناشئين وعلاقتها بالضغط النفسي:

هذه الدراسة أجريت في روما-إيطاليا- وتهدف إلى معرفة اختلاف استجابة مادة الكورتزول Cortisol لدى الرياضيين الناشئين الممارسين لكرةالطائرة. تكونت العينة من 15 لاعب في الكرة الطائرة للعب مباراة ضد فريق ذو مستوى عالي، وقد سجل عدد الارتقاءات والمحاولات الصائبة طوال كل المقابلة لكل لاعب ناشئ، وانطلاقا من معطيات الاختبار تم تقسيم الرياضيين الناشئين إلي ثلاث مجموعات:

F فريق أساسي،S اللاعبين البدلاء، N مجموعة لاعبين لم يشاركوا في المباراة أخذت عينات من الدم قبل عملية التسخين ومباشرة بعد انتهاء المباراة لتحديد كمية الكورتزول Cortisol في البلازما.

أظهر ت نتيجة المجموعة S زيادة معتبرة في مادة الكورتزول Cortisol بعد المباراة مباشرة، في حين لم يلاحظ أي تغيير لدى المجموعتين N و F. بل أكثر من ذلك أظهرت المجموعةS كمية من الكورتيزول في أعلى مستوياتها بعد المقابلة مقارنة مع المجموعتين الأخريين.

هذه النتائج يمكن أن تفسر وفق معطيات الضغط النفسي عند الرياضيين الناشئين المتعلقة بحالة خاصة تكون فيها حاجة البدلاء ورغبتهم في اللعب بشكل أفضل في وقت هام بالنسبة لهم وفي مرحلة حاسمة من المباراة. [2]

---

[1] Zaritsky, et al: Student- Athlete StressAt the High School Level ,Boston Universtiy, 1992, P103-113.

[2] Fontani,-G et al: Influence of a volleyball match on cortisol response in young athletes .Coaching-and-sport-science-journal-,Rome, 1998, P 25-27. ,

6-2-12 دراسة قودرو P. Gaudreau ، بلوندين Blondin, J.-P و لابيار M. A Lapierre 2001 تأقلم الرياضيين خلال المنافسة: علاقة استراتيجيات المواجهة بالأثر الإيجابي والأثر السلبي والأداء - تعارض الهدف (تناقض):

هذه الدراسة هدفت إلى معرفة تأقلم اللاعبين والأثر عبر مراحل منافسة رياضية ومدى تخفيف تناقص هدف الأداء (PGD)، وهدفت الدراسة أيضا إلى استكشاف الدور الوسيط لاستراتيجيات التأقلم في علاقة PGD والأثر. تكونت العينة من 62 لاعب ذكور فرنسي وكندي تتراوح أعمارهم بين 20/13 سنة أنهوا ترجمة فرنسية لـ M cope (علم النفس الرياضي) و PAMAS (علم النفس الاجتماعي) ... ساعتين قبل المنافسة، ساعة بعد المنافسة و24 ساعة بعد المنافسة.

استنتجت الدراسة الدور المعتدل للـ PGD على البنى الزمنية للتأقلم والأثر تظهر بأن طبيعتها الحركية (الحيوية) يمكن أن تكون أكثر تعقيدا مما بينه Lazarus و Folkmann 1984 "الضغط، التثمين والتأقلم، ..." أيضا علاقات الأثر PGD والدور الوسيط للتأقلم في هاته العلاقات بين حاجة اعتبار الميزات الشخصية للأداء في دراسات التأقلم والأثر[1].

6-2-13 دراسة تريسي إليزابيت ماك قير Tracie Elizabeth Mcguire 2001 الضغوطات الرياضية وتأثيرها على الفروقات النوعية والتطويرية:

هذه الدراسة هدفت إلى تفحص الفروقات النوعية والتطويرية في المدارس العليا والكليات للسباحة الاحترافية المتعلقة بالضغط الرياضي. تكونت العينة من سباحين تتراوح أعمارهم بين 22/13 سنة من سبع ولايات في الولايات المتحدة الأمريكية. النتائج لم تشر إلى تفاعل بارز إحصائيا بين الجنس والمستوى التعليمي المتعلق بتقنيات التأقلم.

---

[1] P. Gaudreau ,* J.-P. Blondin, A.-M. Lapierre: Athletes 'coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance–goal discrepancy, Psychology of Sport and Exercise 3, Elsevier Ltd , 2002, P 125-150

ففروقات النوع وجدت لهاته التقنيات المتعلقة بالتأقلم: التسامح/التعويض/حل المشاكل والبحث عن الدعم. إضافة إلى تقنية التأقلم الخاصة والمعروفة بـ: القبول (التخلي/التنازل) والتي أعطت تأثيرات مهمة على كل من المستوى الدراسي والنوع. علاوة على أن السباحين وسباحي المدرسة العليا استعملوا: القبول (التنازل) أكثر مما فعل الذكور و سباحو الكلية[1].

14-2-6 دراسة أوندرو نوبلي Andrew J. Noblet. **و سوندرا جيفور** Sandra Gifford **2001، مصادر الضغط المجربة من طرف لاعبي كرة القدم الأستراليين المحترفين:**

هذه الدراسة تهدف إلى تشخيص مصادر الضغط المجربة من طرف مجموعات مختلفة من لاعبي كرة القدم الأستراليين المحترفين، تكونت العينة من لاعبي ناديين لكرة القدم السترالية، و جرت الدراسة باستجواب كل اللاعبين مع فتح نقاش مركز، فأسفرت النتائج على أن اللاعبين تعرفوا على مصادر الضغط والتي تجاوزت تلك المتعلقة بالحدث الرياضي (مثل الأداء السيء) وتضمنت:

- انعدام التجاوب.
- صعوبة موازنة كرة القدم والالتزامات الدراسية.
- عدم الاطمئنان على الوظيفة.

وكنتيجة لهاته الدراسة فانه عند تطوير الرياضة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار تسيير استراتيجيات الضغط[2].

---

(1) Tracie Elezabeth: Sports-Related stress and coping, Developmental and gender differences, A Disertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of psychology, Alliant University, California, 2001.

(2) Andrew j. noblet and Sandra m. Gifford: The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers, JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 14, 2002 , P 1- 13

15-2-6 دراسة أدم .Adam R ، نيكولا .Nicholas L ، ريمكو Remco C.J.وجوني بلومفي Jonny Bloomfi ،2006، الضواغط، التأقلم، وفاعلية التأقلم عند لاعبي إتحاد الروغبي المحترفين:

هذه الدراسة تهدف إلى معاينة الضواغط، استراتيجيات التأقلم وفاعلية التأقلم المُدرَك بين لاعبي إتحاد الروغبي المحترفين. تكونت العينة من 8 ذكور من الصف الأول محترفين في اتحاد الروغبي جعلوا مذكرات لـ 28 يوما. هذه المذكرات تضمنت قائمة ضغوطات، وقسم مفتوح للاجا بات وقسم لتقييم فاعلية التأقلم.

جميع الضواغط المكتوبة واستراتيجيات التأقلم تم تحليلها وتبين بأن الضواغط الأكثر تكرارا كانت الخوف من الإصابات ، الأخطاء العقلية، وكذالك الأخطاء الفيزيولوجية. أما استراتيجيات التأقلم الأكثر بروزا كانت: التركيز المتزايد، الصد،والتثمين الإيجابي والتركيز على الهدف[1].

16-2-6 دراسة مارك انشال MarkH.Anshel و قانقيان سي Gangyan Si 2008 أساليب التأقلم التابعة لضغط حاد في الرياضة بين رياضيي النخبة الصينيين اختبارا للأثر ونظريات التأقلم خلال العمل (الحركي) :

هذه الدراسة هدفت إلى تحديد مدى تماسك أساليب التأقلم والتجنب والمقاربة تفاعلا مع المصادر المختلفة للضغط الحاد المجرب خلال المنافسة الرياضية، اختبار أثر ونظريات التأقلم. تكونت العينة من 391 رياضي من نخبة الصين الشعبية أشار إلى إستراتيجية تأقلمهم تبعا لكل 8 مصادر من الضغط الحاد المجرب خلال المنافسة. ثمانية عوامل تم تعيينها كمقاربة تأقلم و 8 أخرى كانت عوامل تأقلم اجتناب تحليل عامل التأكيد مع مقاربة التأقلم وتأقلم الاجتناب كانت مرضية مع جميع الضغوطات.

معامل الارتباط الداخلي لـ بيرسن كان منخفض لحظة المنافسة التي اختبرت العلاقة بين أساليب التأقلم لكل ضاغط، حيث أشارت إلى استقلال نسبي بين أساليب التأقلم فيما بين الضواغط.

---

[1]Adam R. Nicholls, Nicholas L. Holt, Remco C.J. Polman and Jonny Bloomfi eld, The Sport Psychologist ,Human Kinetics, Inc ,20 , 2006, P314-329.

أما ألفا كرومباخ أشار إلى أن الاستجابات لمقاربة وعناصر المواجهة والاجتناب كانت ثابتة في كل ضاغط. وحينما تؤخذ بشكل مجتمِع، هذه النتائج أعطت الدعم لنظرية المواجهة خلال العمل (الحركي) بأن أسلوب المواجهة هو وظيفة نوع الحدث الضاغط.[1]

من الدراسات السابقة كلها نستنتج أن الرياضيين والحكام منهم يعانون من ضغوط نفسية سواء كانت ناتجة من التدريب أو ظروف المنافسة أو هي ضغوط ناتجة عن مثيرات تخص حياة الحكم خارج عالم التدريب والملعب والمنافسة الرياضية، كما وجدنا أنه لمواجهة هذه الضغوط هناك استراتيجيات للتعامل معها لكنها لم تجرب في الجزائر على حكام كرة القدم، لذلك سنحاول في هذه الدراسة الاستفادة من البرنامج التدريبي لإدارة الضغوط والمتمثل في الاسترخاء العضلي وتطبيقه على عينة من الحكام ومقارنته بمجموعة أخرى لم تتدرب عليه.

[1] MarkH.Anshel, Gangyan Si : Coping Styles Following Acute Stress in Sport Among Elite Chinese Athletes: A Test of Trait and Transactional Coping Theories Journal of Sport Behavior, Vol. 31, No1, 2008, P3-21

الفصل الأول
الاسترخاء العضلي

تمهيد:

من المهارات العقلية الهامة التي تساعد على التحكم في الضغوط النفسية و توجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية الاسترخاء العضلي، حيث يعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض مواز في التوتر العضلي والقلق والذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة.[1]

و إن إدخال تقنية الاسترخاء العضلي في تحضير الرياضيين قوبلت في الكثير من الأحيان بالرفض القاطع من بعض المدربين، وهذا يرجع إلى افتقار البعض للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات و التدريب عليها من منطلق مقاومة التجديد لدى بعض المدربين، أما البعض الأخر فيرى أن تدخل المرشد النفسي الرياضي يعد تدخلا مباشرا في التحكم وفي تسيير الرياضيين.[2]

و سنتناول في هذا الفصل مفهوم الاسترخاء، و الاسترخاء العضلي، فوائده و أهميته وكذلك أنواعه خاصة الأكثر ممارسة منها.

[1] محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 173

[2] محمد حسن علاوي :علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية .دار الفكر العربي .القاهرة، 2002 ، ص203

1- مفهوم الاسترخاء:

الاسترخاء هو انسحاب مؤقت، متعمد –في وقت معين- ومدروس، يسمح للرياضي بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة النفسية، البدنية، والعقلية، مما يمكنه من التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث التوتر أو التخفيف منه.[1]

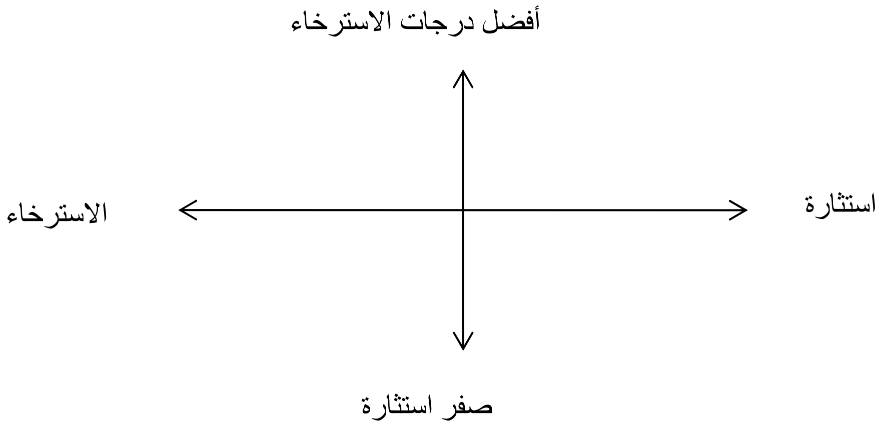
و حسب توماس وكول" يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية.[2]

و حسب Bousingen فإن الاسترخاء يمثل تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي، فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية. فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم.[3]

و الاسترخاء ينطوي تحت ما يسمى بالمهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك إذ حسب بوزنقن دائما فان تقنيات الاسترخاء تعد ملتقى علم النفس الفسيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تأثيرها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها.[4]

و يعرف الاسترخاء أيضا بأنه فترة من السكون وإغفال الحواس، أي صفر استثارة والشكل التالي يعبر عن متصل كمي من الدرجات التي يكون الاسترخاء والاستثارة قطبي المتصل، بينما درجات متواصلة تعبر عن أفضل حالات الاسترخاء.[5]

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص110.
(2) Thomas R. et Coll: Psychologie du sport de haut niveau, Ed Puf, Paris, 1987 P259
(3) Bousingen Rd: La relaxation, Ed Dahlab, Alger, 1996, P125
(4) Bousingen Rd, op-cit, P124.
(5) محمد حسن علاوي، 2002، مرجع سابق ، ص 110



و من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم بـه، أي يكون في حالة انتباه مسترخي ولا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخي، حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبيا أو متوترا في حالة استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاما، بمعنى أن العصبية و توتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء.[1]

2-ميادين استعمال مهارة الاسترخاء:

يمكن استعمال مهارات الاسترخاء في عدة ميادين نذكر منها:

1-2 الاسترخاء عند الإنسان المريض:

1-1-2 في ميدان الطب النفسي– الجسدي :

يعمل الاسترخاء على إرخاء الشد العضلي، فإن تجربة الحرارة في التدريب الذاتي تساعد في تمدد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني الذي يسمح بخفض المستوى الانفعالي الذي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقه بوضع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني، كما يستعمل الاسترخاء في مجالات عديدة في الطب النفسي -الجسدي حيث تلعب العوامل الانفعالية دورا هاما في هذه الأمراض القلبية– الوعائية.[2]

---

[1] محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية(النظرية و التطبيق و التجريب)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص315.

[2] Bousingen Rd, op-cit, P66

كما يستعمل الاسترخاء أيضا في عملية التوليد حيث يسمح بالتوصل إلى إرخاء جميع العضلات وكذا ضبط التنفس، الشيء الذي يسمح بالولادة بهدوء من دون ألم، كما استعمل الاسترخاء من طرف الأخصائيين في طب العيون والأمراض الجلدية.

و نشير كذلك إلى أنه بإمكان الجهاز الباطني أن يصاب باضطرابات معقدة ومزمنة، فإننا نلتمس الحساسية الكبيرة لمختلف الأجهزة الباطنية للانفعالات والتوتر، كما بينت الدراسات أن المعالجة بالاسترخاء أعطت نتائج حسنة حيث يسمح للمريض من خلال تدريب يومي بتخفيف قلقة واختفاء أرقه.(1)

2-1-2 في ميدان الطب العصبي -العقلي:

أمراض الجهاز العصبي كثيرا ما تتبع بتغيرات خفية وعميقة على مستوى الشخصية وكذا بردود أفعال معقدة للمريض تجاه مرضه حيث يؤدي الاضطراب النفسي-العاطفي إلى تعقيد الأعراض العصبية، فالاسترخاء يسمح بالتوصل إلى تخفيف الارتجاف وتحقيق تكيف نفسي اجتماعي أحسن عند المصابين بمرض باركنسون، كما يمكن تحسين بعض الحركات غير العادية وبعض الأعراض الخاصة المزعجة عن طريق الاسترخاء.(2) وهذا يتطابق مع الطرح الذي قدمه لنا" توماس "للاسترخاء التدريجي لجاكبسون في حالات التخفيف النسقي في العلاج السلوكي.(3)

2-2 الاسترخاء في ميدان التربية:

أظهرت عدة دراسات على أن الاسترخاء خاصة الاسترخاء العضلي يساعد كثيرا التلاميذ على التحصيل الدراسي و تجاوز قلق الامتحانات، فقد دلت نتائج دراسة هيفاء أبو غزالة 1978 على فعالية كل من أسلوبي تقليل الحساسية التدريجي و الاسترخاء

(1) Perrot-Pierre E: Sophrologie et performence sportive, Ed Amphora, Paris, 1997, P65
(2) Bousingen Rd, op-cit, P82
(3) Thomas. R, 1991.op-cit, p72

العضلي وحده في خفض قلق الامتحان و على جميع المقاييس المستخدمة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.[1]

3-2 الاسترخاء عند الإنسان السوي:

يمكن للتفاعلات الشديدة و الممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم، ويمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء، التي تعطي للفرد إمكانية التوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز ألظرفي مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي للانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات.[2]

3- أنواع الاسترخاء:

تختلف مستويات الاسترخاء مع وجود علاقة قوية فيما بينها بحيث يؤدي حدوث استثارة في إحداها إلى تغير في مستوى الاستثارة في الآخر. مما يحدث استرخاء في الحالة البدنية، الانفعالية والعقلية، وللاسترخاء أقسام وتقنيات منها:

1-3 تقنيات التأمل و التفكير:

1-1-3 اليوقا:

الهدوء والسكون والوصول إلى التحكم في التنفس، بالنسبة لرياضي اليوقا يسمح له بالتحكم في الذات، وعند الهدوء والسكون الرياضي يتآلف مع الهنا والآنا.[3]

2-1-3 الزان:

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من **SU SANSKRIT DHYANA** الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية، ومعنى هذه الكلمة هو التأمل والتفكير بغير هدف معين وهذا باستعمال التركيز، وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين ولا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطة المعاشة في الحاضر فقط، وهذا لأي عمل أو حركة في الحياة اليومية.

---

(1) المجلة العربية للبحوث التربوية:1983، سليمان الريحاني، أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل و خفض قلق الامتحان، المجلد الثاني، العدد الثاني، تونس، ص45.

(2) Bousingen Rd, op-cit, P62

(3) Ostrander S. et Schroeder L.: les fantastiques facultés du cérveau, éd Robert Laffont, Paris, 1982, p291

2-3 التنويم المغناطيسي:

حسب ج. قورين فإن التنويم المغناطيسي طابع ذو نشاط بسيكولوجي يكون فيه الرياضي، وبفضل تدخل شخص آخر يتجرد من العالم المحيط به ويبقى على علاقة بمرافقه، وهذا الانفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع من الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، وهذا الطابع المنفرد للسير يظهر إمكانيات إضافية جديدة وهي تأثير الروح بالجسد أو عمل بسيكولوجي على مستوى اللاشعور.

و التنويم المغناطيسي معروف منذ العصور القديمة اقتبسها الطبيب Erickson فجعل التنويم المغناطيسي كنافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكيات الفردية وجعلها مناسبة لحالة معينة. كما يعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعني فيها يكون في حالة وعي ولكن متغيرة.

و من أهداف التنويم المغناطيسي نذكر:

- تحسين التركيز ومقاومة الخوف والتوتر.
- تسمح للفرد باستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.
- تسمح للشخص أن يجد حلول للمشاكل عند الفزع.

3-3 البرمجة اللغوية العصبية:

كانت أبحاث جون جريندر و ريتشارد باندر تهدف إلى تحليل واستطلاع النماذج التي تتحكم في السلوك الإنساني و تخذا معالجين نفسيين معروفين عالميا بإنجازاتهم الفائقة في عملهم كنماذج لهما مثل فرتز بيرلز مؤسس علم العلاج الحركي و فرجينيا ساتير الأخصائية في علاج مشاكل العائلة والتي استطاعت أن تجنب عديد من الأزواج الوصول لحالة الطلاق بواسطة طريقتها الفريدة في الاتصالات وإعادة وضع الأمور في إطارها الصحيح، وأخيرا ميلتن اريكسون المنوم المغناطيسي العالمي المشهور الذي وصف بأنه أبو العلاج الحديث عن طريق التنويم المغناطيسي.[1]

---

[1] ابراهيم الفقي: البرمجة اللغوية العصبية، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، كندا، بدون سنة، ص12

و كانت نتيجة أبحاثهما أن ابتكرا نموذج يمكن استخدامه لإيجاد سبل اتصال أفضل وتعليم أسرع و انجازات على مستوى أعلى. ومنذ اكتشاف البرمجة اللغوية العصبية NLP تم التوصل إلى نتائج خارقة في تغيير الاعتقادات السلبية للأفراد والتحكم في العواطف والتخلص من المخاوف غير المنطقية والذعر وتغيير السلوك السلبي.[1]

4-3 الرفلكسولوجي:

أو يسمى بالعلاج الشامل للجسم عبر تدليك اليدين والقدمين. الرفلوكسولوجي هي فرع أساسي من فروع الطب البديل، يدرس في العديد من الجامعات في الولايات المتحدة وأوروبا ولندن والصين واليابان والسويد وألمانيا، وغيرها من البلدان المتحضرة في العالم... وهو تطبيق عريق يعتمد على نقاط ضغط معينة في أخمص القدم وجوانبه. تنعكس على كل عضو في باقي أنحاء الجسم وتجعله يمارس وظيفته الطبيعية. وهذا الضغط غير المؤلم هو مسح و تفتيت لأي رواسب، ونشاط وضبط وتوازن للغدد وإفرازاتها، وفتح مرابض الطاقة... والمرور بحالة استرخاء تام عام للعقل والجسم...وتنفس عميق طبيعي لاشعوري، وهذا يعطينا كمية أكسيجين أكثر لكل خلية من خلايا الجسم، وتركيز فكري أعمق.[2]

5-3 الاسترخاء العضلي:

هو انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من النشاط العضلي وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض و الانبساط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء ويتضمن الاسترخاء العضلي

---

[1] نفس المرجع، ص 13

[2] محمد عمرو: الرفلكسولوجي العلاج الشامل للجسم عبر تدليك اليدين و القدمين، دار الخيال، بيروت، 2004، ص 11- 14

أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف، ولكنها تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة.[1] ونذكر منها:

- الاسترخاء الذاتي
- الاسترخاء التدريجي
- الاسترخاء التخيلي

3-5-1 الاسترخاء الذاتي:

الأخصائي النفساني الأمريكي ج. شولتز **SHULTZ** هو الذيأسس هذه الطريقة حيث أخذ يدرس الطب لكي يختص في طب الأمراض العصبية، المناعة وأمراض الجلد. وأول محاولاته سمحت له بالعمل على التنويم المغناطيسي سنة 1911، وبرهن على أعمال أوسكار فوي المتمثلة في التنويم المغناطيسي الذاتي.[2]

وقد أسس تقنية الاسترخاء الذاتي بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932، أما في سنة 1971 الطبيب السوفيتي **أودا سكي ODESSKY** قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي و الشطرنج التي كانت رياضات مشهورة في ذلك الوقت.[3]

- **أهداف الاسترخاء الذاتي:**

- الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية محددة مما يسمح بتحقيق الحالات الايجابية وهذا انطلاقا من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي.
- إحداث عمليات الاسترخاء خلال الأزمات النفسية الفيزيولوجية.
- كبح الانفعال ومنعه من أن يصبح مرضا.[4]

---

(1) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي- الاسترخاء الطريق إلى البطولة، الإتحاد العربي للطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني، 1995، ص 66.

(2) بوطبة مراد: آثار التحضير الذهني اتجاه ضغط المنافسة عند رياضي نخبة كرة الطائرة الجزائرية أثناء المنافسات الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، تحت إشراف لوكيا هاشمي، جامعة قسنطينة، 2003، ص243.

(3) Ostrander S. et Schroeder L.: les fantastiques facultés du cérveau, éd Robert Laffont, Paris, 1982, p17

(4) Shultz J.: Le training autogéne, Ed Puf, Paris1974, P1

2-5-3 الاسترخاء التدريجي:

أحمد أمين فوزي يشير إلى أن الاسترخاء البدني التعاقبي يعتبر من أفضل الطرق للاسترخاء وذلك عن طريق محاولة الرياضي قبض عضلاته ثم بسطها بطريقة تعاقبية، حيث أن الانقباض العضلي لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض حيث أن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات لتصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة و الدقيقة بدون أي توتر.(1)

و يسمى أيضا الاسترخاء التعاقبي، ويعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز وأول من استخدمه جاكوبسون و سمي كذلك تعاقب الانقباض والاسترخاء من مجموعة عضلية لمجموعة أخرى، ويهدف لمساعدة الفرد للإحساس بالفرق بين الانقباض والاسترخاء حتى يتمكن الفرد من اكتشاف التقلص العضلي بأي جزء من الجسم.(2)

- **أهداف الاسترخاء التدريجي:**

تهدف طريقة التدريب على هذه التقنية إلى:(3)

- جعل الفرد يعلم أن لديه توترات عضلية زائدة.
- مساعدة الفرد على أن يتبين ويدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي.
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية.
- يشمل الارتخاء التدريج على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.
- يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي الذي يؤدي بدوره على انخفاض الضغط الذهني.

---

(1) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 181

(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد: مرجع سابق، ص121

(3) محمد حسن علاوي، 2002، مرجع سابق ص 222

- **خطوات الاسترخاء التدريجي:**[1]

- بعد إيضاح الهدف من الاسترخاء التدريجي يتخذ الفرد وضعا مريحا- رقود على الظهر – في مكان هادئ مع البعد عن مصادر الإزعاج، والتخلص من الملابس الضيقة ... ويكون الضوء خافت... وتكرار التنفس العميق... وإخراج زفير بطيء 6 مرات.
- القيام بأقصى انقباض للمجموعات العضلية الرئيسية لمدة 4-5 ثوان يعقبها الاسترخاء الكامل حتى يشعر اللاعب بحالة الاسترخاء التي تعقب الانقباض لأبعد مدى ممكن.
- يكرر الأداء السابق لمختلف أجزاء الجسم... وأخذ شهيق عميق قبل الانقباض... وإخراج الزفير البطيء أثناء استرخاء المجموعات العضلية.
- يمكن مصاحبة ذلك بسماع موسيقى نوعية... أو استخدام كلمة مثل استرخي... اهدأ... مع محاولة تعميق العلاقة بين هذا الاستخدام والوصول لحالة الاسترخاء التام.
- تحدد فترة التدريب اليومي ...وعدد مرات التدريب أسبوعيا.
- يتم مراعاة ممارسة التدريب على الاسترخاء بعيدا عن مواقف الضغوط ليمكن إتمام ذلك في مواقف المنافسة حيث شدة الاستثارة وقلق المنافسة، مع مراعاة تدرج الشدة في مواقف تنافسية متدرجة بالنسبة للضغوط.
- إذا لم يتحقق الاسترخاء ويتمكن اللاعب من الإحساس بالفروق بين حالتي الانقباض والانبساط العضلي... يعاد التدريب بالنسبة للمجموعات العضلية التي يشعر اللاعب بأنها متوترة... وينتظم في التدريب حتى يستطيع استدعاء الشعور بالاسترخاء في أوقات المنافسات الرياضية بأقل جهد.

---

[1] عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 122

3-5-3 الاسترخاء التخيلي:

في هذا الأسلوب يتخيل اللاعب انه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة، ويعرف بالتخيل الاسترخائي كما عرف بطريقة ديفيد كايوس للاسترخاء. ومن أهداف الإسترخاء التخيلي تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة باللاعب واستخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المستقبلية.[1]

6-3 الاسترخاء العقلي:

هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق ويأتي دوره بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي[2] وينقسم إلى:

1-6-3 الاستجابة للاسترخاء:

وضع هذه الطريقة هيريرت بنسون، واستمد مبادئها من المبادئ الأساسية للتأمل الذي يعد وسيلة الإعداد العقلي للمنافسات ويتحدد دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه.[3]

2-6-3 التحكم في التنفس:

عندما نعلم أن كثيرا من الناس يتعودون على طرق غير صحيحة من التنفس نتيجة الضغط أو الإجهاد أو القلق، نستطيع أن نرى قيمة هذا التمرين. ولتعميق الآثار الجيدة للتنفس العميق نلجأ إلى تعليم العميل طريقة التنفس ألبطني، وهي تعتمد على الإستجابة الطبيعية المتمثلة في إرخاء عضلات البطن مع الشهيق وبالتالي اندفاعها إلى الخارج بما يشبه امتلاء البطن.[4]

---

[1] عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 119

[2] محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي،ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص192

[3] عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 125.

[4] مصطفى المصري: تدريب الاسترخاء، الجمعية الجزائرية للبحث في علم النفس SARP ، ص1-3.

3-6-3 الاسترخاء المعرفي:[1]

أ- **إيقاف الأفكار:**

و يكون هذا التوقف مطلوبا حينما تتواجد أفكار سلبية، لتشتيت تدفق الدافع السلبي، و إحلال التفكير البناء مكانه لتلاقي التأثير السلبي في الأداء و إن كان هذا ليس سهل التحقيق.

ب- التفكير المنطقي:

يعتبر التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بالإيجابية، وقد وضع ألبرت أليس طريقة التفكير المنطقي من خلال معرفة الأفكار السلبية ومناقشتها كأسلوب تعليمي.

ج- الحديث الذاتي الإيجابي:

في هذه الطريقة تحدد مواقف تؤدي لإثارة الفرد، ويكتشف الحديث الذاتي غير المنطقي ويحل محله أفكار بناءة ذكية.

4- أهمية الاسترخاء:

يحتل التدريب الإسترخائي أهمية خاصة ضمن برامج لاعبي المستويات العالية وأصبح من المألوف أن يتضمن برامج هؤلاء اللاعبين برنامجا خاصا لتعليم وتنمية مقدرة الرياضي على الإسترخاء.[2]

و يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر.[3]

1-4 أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي :

يرى بيروبير أن لعمليات الإرشاد النفسي بصفة عامة والاسترخاء بصفة خاصة في الميدان الرياضي أهمية كبيرة من بينها :تسهيل علمية الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث، تسيير الانفعالات كالتوتر والقلق، التحكم في تربية سلوك

---

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص 126-128.
(2) أسامة كامل راتب، على محمد ذكي:الاسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص345.
(3) محمد العربي شمعون:علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1999، ص 74.

الرياضيين كتسيير السلوك العدواني، تنمية معرفة الذات، تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة في النفس، التكيف مع المحيط، تنمية تنسيق الفريق، الاستثارة البدينة والنفسية قبل الجهد، وأخيرا تحفيز نمو الشخصية، كما أن تقنيات الاسترخاء تساعد الرياضي في حياته اليومية.[1]

و الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف، كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي على مدى إتقان هذه المهارة.[2]

2-4 أهداف الاسترخاء في المنافسات الرياضية:[3]

تتمثل أهداف الاسترخاء لنجاح المنافسة الرياضية في عدة نقاط نذكر منها:

- خفض مستوى التوتر العالي للسيطرة بصورة ايجابية قبل وأثناء المنافسة الرياضية على الضغوط النفسية.
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- التغلب على حالات القلق.
- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.
- يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي.

---

(1) Perrot-Pierre E, op-cit, P9

(2) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،2001 ص 185

(3) عبد العزيز عبد المجيد محمد، ص 113

5- فوائد التدريب على الاسترخاء:

5-1 الفوائد البدنية:

- التخلص من الأرق.
- تأخير ظهور التعب.
- الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي وتحقيق القدرة على الاسترخاء.
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

5-2 الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء.
- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- تطوير التوافق بين العقل والجسم.
- عدم الاستجابة للإستثارات السلبية.
- تطوير الإنتباه، التركيز والذاكرة.

5-3 الفوائد الفسيولوجية:

- عمق و بطء التنفس.
- احتياج واستخدام أقل للأكسيجين.
- خفض معدل ضربات القلب.
- استرخاء العضلات.
- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخلص.

6- الاسترخاء في الرياضة:

6-1 الاسترخاء و النوم:

إن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة تدريجية.[1] إذ أن الرياضي الذي يريد تعديل أسلوب حياته والتخلص من العادات السيئة مع محاولة تكوين عادات صحية سليمة كالإقلاع عن التدخين والتقليل من شرب المنبهات من شاي

[1] Perrot-Pierre E, op-cit, P55

و قهوة و محاولة تخفيف الوزن خاصة أن الوزن يرتبط بضغط الدم المرتفع وأمراض القلب فقد يجد أن بالاسترخاء قد تحسن النوم لديه وبالتالي انخفض القلق والتوتر.[1]

2-6 الاسترخاء و التركيز :

لقد نشر كل من بيك و بارولين معلومات مفادها أن حالة الاسترخاء تؤدي إلى بروز تغيرات وظيفية على مستوى الجهاز العصبي لا تؤدي إلى السكون وإنما إلى التركيز والانتباه.[2]

و عندما يبدأ الرياضي حصته الاسترخائية يتدرب على التركيز الذهني في أول فقرة له. فمهما كانت التقنية المستعملة أو الطريقة المتبعة فإنها تستوجب الكثير من الانتباه والتركيز. فللاسترخاء فوائد فسيولوجية ونفسية عدة وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة.[3]

3-6 التنفس و الاسترخاء :

يرتكز الاسترخاء عند الرياضي على التنفس الهادئ العميق وينتج عنه الشعور بالهدوء والثقة بالنفس، وتستلزم عملية التنفس الصحيحة الكثير من التكرار من أجل الوصول إلى التحكم فيها، ولقد بين العالم الأمريكي" نيدرفير "من خلال أبحاثه أن تقنية التنفس بعضلة الحجاب الحاجز، بدلا من العضلة الصدرية توفر الشعور بالاسترخاء والذي ينجم عنه حفظ ورفع عضلة الحجاب الحاجز.[4]

4-6 الاسترخاء و المرونة:

إن مستوى مرونة الرياضي مؤشر عن حالة الضغط الداخلي، فغالبا ما يكون نقص المد المفصلي نتيجة لزيادة درجة التقلص العضلي مما يؤدي إلى نقص في

---

(1) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر، الأردن، 2006،ص151

(2) RIOUX G et COLL : competition sportive et psychologie, ED .Chiron , Paris, 1983, p 199

(3) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص151.

(4) Weinberg S. et Gould D.: Psychologie du sport de haut niveau, Ed Puf, Paris, 1997, P277

التنسيق والأداء، و حسب وينبرق وقولد يقول الكثير ممن يتعرضون للتوتر الشديد أنهم يشعرون بآلام عضلية، فإن ارتفاع التنشيط وقلق الحالة ينجر عنه ضغط عضلي مما يمكن أن يسيء في التنسيق.[1]

5-6 الاسترخاء والعمل الحركي:

إن لكل المثيرات المصورة والمثيرات الحقيقية المدركة مكانة نوعية مماثلة في الحياة الذهنية الشعورية والفرق يكمن في الكمية فقط أي في شدة المثير. وكثيرا ما يلجأ الرياضي عندما يتصور الحركات إلى إرسال سيالة عصبية تجاه مناطق الجسم المسئولة على انجاز الحركة من أجل تحسين أدائه.[2]

---

(1) Idem, P103
(2) Weinberg S. et Gould D., P293

خلاصة:

لقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشار واسعا في مختلف الميادين نظرا لما توفرها للرياضي، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب و إنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف.

كما تمثل التقنيات الاسترخائية مادة حيوية لعلم النفس الفسيولوجي عند الرياضي، حيث تسمح بالتوصل إلى الطمأنينة النفسية من خلال التأثير المباشر على الحالة الانفعالية، وهذا انطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية، أي أنه لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي وما هو الفسيولوجي. ومن خلال هذا الفصل تعرفنا على ماهية الاسترخاء وكيف يمكن للاسترخاء أن يفيد الحياة اليومية للفرد عموما والرياضي خصوصا و ذلك بإدماج التدريب على الاسترخاء في البرنامج العام التحضيري للرياضي في مختلف المراحل ليسمح للرياضي أن يتعلم ويتأقلم مع التقنيات المناسبة.

كما تمكن الاسترخاء من دخول ميدان التحضير النفسي نظرا لأهميته في الميدان الرياضي فانه يساعد على التركيز على مراحل التدريب والمنافسة والاسترجاع.

الفصل الثاني
الضغوط النفسية

تمهيد:

الدارس لموضوع الإضطرابات النفسية يجد عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الإنفعالي السوي أو غير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك الإنفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الإنفعالي إلى نمط آخر، أو في صعوبة قياس الإضطراب الإنفعالي وارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى كالعقلية والسمعية والبصرية، وصعوبات التعلم.

ومن الإضطرابات النفسية اليوم القلق الذي يعتبر سمة العصر وأحد ملامحه، بل إنه يقال على هذا العصر بأنه عصر القلق، ويذهب البعض إلى القول بأننا لا نستطيع الجزم بصحة هذا الرأي لأنه في الأزمنة السابقة عان الناس الجوع والمرض والحروب، وكوارث مختلفة تجعلهم معرضين للقلق كما نحن الآن. ولكن تعقيد الحضارة وسرعة التغير الإجتماعي، وصعوبة التكيف مع هذا التقدم الحضاري السريع، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية وضعف القيم الدينية والخلقية مع التطلعات الإيديولوجية، خلق الصراع والقلق عند الكثيرين من الأفراد، مما يجعل القلق النفسي هو محور الحديث الطبي في الأمراض النفسية والعقلية.

ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الإعتماد عليها للتخلص من القلق النفسي. وتعطي معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق مكانة كبيرة في نظامها النظري، وفي دراستها للشخصية والسلوك في حالات السواء والإنحراف وفي المستويات العمرية المختلفة، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل إن الفيلسوف الوجودي "هيديجر" " Heidegger" يعتبر أن: " الوجود ككل هو موضوع القلق وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي لب ظاهرة القلق".

1- مفهوم الضغط النفسي:

الضغط النفسي عنصر مجدد للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى. فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، فان الضغوط تكون مقبولة ومفيدة. ويحدد ماك لين متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال، وهما العبء الكمي وهو زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه،والعبء الكيفي وهو أن العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها. [1]

أما عبد العزيز عبد المجيد محمد فانه يرى أن الضغوط النفسية هي من طبيعة الوجود الإنساني، وليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها، حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلبيا وتؤدي إلى الاختلال الوظيفي في حياة الإنسان.[2]

كما يري باركنسون – وكولمان 1995 أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية.[3]

2- مفهوم الضغط:

يعتبر الضغط كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني :ضيق علي، ضغط، شد، أوثق.[4] أما لغويا فإن الضغوط كلمة مشتقة من اللاتينية واستخدمت بطريقة شائعة منذ القرن السابع عشر لتعني الصعاب و الشدة أو الضيق و المحنة أو الحظ العاثر أو الضراء أو الأسى أو الحزن أو الألم.

---

(1) فاروق عثمان: القلق و ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 96.
(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص17.
(3) علي عسكر:ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص 9.
(4) جان بنجمان ستورا، ترجمة أنطوان هشام: الإجهاد أسبابه و علاجه،منشورات عويدات، بيروت، 1997، ص4.

و في أواخر القرن الثامن عشر تطور استخدامها ليعني القوة أو الضغط أو التوتر والجهد أو المجهود الضخم في إشارة بصفة أساسية لأعضاء الجسم الإنساني أو لقواه الذهنية.[1]

و يترجم الضغط على أنه مجموعة من الاضطرابات الفسيولوجية والبنيوية تأثر داخل العضوية من طرف عوامل متعددة، أين نجد الانفعالات من أكبر نتائجها.[2]

وقد استخدمت كلمة Stress في القرن 17 للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن 18 تطور دلالة، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية Stress إلى سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة Stress يرافقها غالبا إجهادا وعناء.[3]

ويعرف ماندلر Mandler الضغوط :هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط وبالشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد.

ويؤكد ميلز أن الضغوط هي :رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.[4]

3- نظريات الضغوط النفسية:

النظريات تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث، أي تفسيرها وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث.[5]

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها.

---

(1) اعتدال معروف: مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع،ط1، مكتبة الشقري، الرياض، 2001، ص16

(2) Alain Labruffe: Prévenir et combattre le stress, Chiron, Paris, 2002, P11

(3) جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص4.

(4) عويد سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين ا لكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود. م 13 العلوم الإدارية،الرياض، 2001 ، ص71

(5) سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان الأردن، 1999، ص11

فنظرية سبيلبرجر اتخذت من قلق الحالة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما نظرية سيلي فإنها تتخذ من استجابة الجسم الفسيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط .بينما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها.(1)

1-3 نظرية سبيلبرجر:

ترى نظرية سبيلبرجر أن القلق يعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث يرى أن القلق نوعان: قلق سمة وهو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية و قلق حالة: و هو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وتسبب الضغوط قلق الحالة ولا يحدث ذلك مع قلق السمة، وقد ركز سبيلبرجر في نظريته على الإطار البيئي كضغوط، و عرض تمييزا بين كل من القلق، الضغوط والتهديد.(2)

على هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين قلق الحالة والضغط، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية أهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين مكنز مات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار -إسقاط) وتستدعى سلوك التجنب. ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط. (3)

---

(1) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص98.
(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص35.
(3) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص100

2-3 نظرية هانز سيلي:

تعرف نظرية سيلي الضغط على أنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا التفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء تكيف.[1]

و هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب كان متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا، وتنطلق نظريته من أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.[2] وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع:

3-2-1 مرحلة الفزع:[3]

حيث تظهر تغيرات واستجابات نتيجة درجة التعرض للضاغط ونتيجة هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عند الزيادة الشديدة للضغط.

3-2-2 مرحلة المقاومة:

تختفي فيها التغيرات التي ظهرت في المرحلة السابقة ويتلازم معها ظهور تغيرات تدل على التكيف مع هذه الضغوط.

3-2-3 الإجهاد:

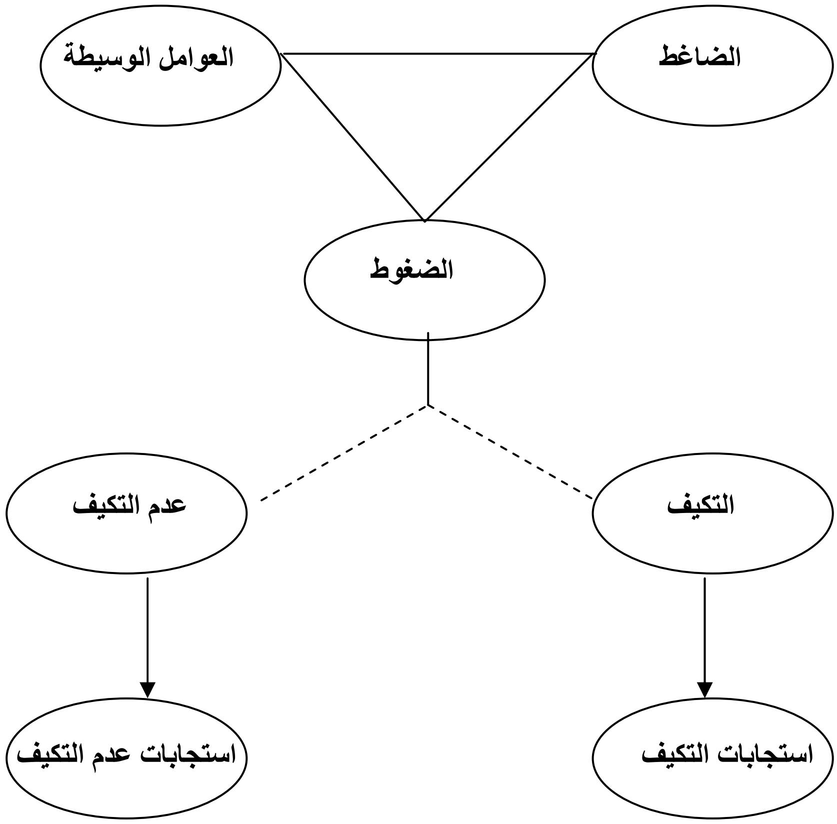
في هذه المرحلة تكون الطاقة الضرورية قد استنفذت، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف كالإجهاد الذي يليه الاحتراق.

---

(1) هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها-نظرياتها، دار النهظة المصرية، مصر، 1999، ص52

(2) فاروق عثمان، مرجع سابق، ص98.

(3) عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص35.



الشكل رقم (01) يمثل تخطيط عام لنظرية سيلي

و في إطار هذا الشكل (1) نميز:

- **الضاغط:** وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط.

- **العوامل الوسيطة:** وهي تلك التي يكون دورها هام في أن يقلل أو يزيد من تأثير الضاغط مثل المناخ و الطعام.

- **أعراض التكيف المتزامن:** ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية.

- **استجابات التكيف:** مثل ضغط الدم أو أمراض القلب.[1]

[1] هارون توفيق الرشيدي، مرجع سابق، ص53

3-3 نظرية موراي:

إن مفهـوم الحاجـة ومفهـوم الـضغط يعتبرهمـا مـوراي مفهومـان مركزيـان ومتكافآن في تفسير السلوك الإنساني ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما والذي يعني به موراي وجدة يلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة، وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو بعض الأشخاص وحينما يحدث ذلك فإنه يظهر مفهوم تكامل الحاجة الذي يعبر به موراي عن الاستعداد الموضوعي أي أنه حاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضوع معين.[1]

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

ضغط بيتا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي .

و يرى موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يصل بخبراته إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة.[2]

4-3 نظرية التقدير المعرفي:

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. وقدم هذه النظرية لازاروس Lazarus حيث يقول أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.[3]

كما يرى لازاروس و فولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين و هما عملية التقدير (التقييم) الأولى والتقييم الثانوي، وأن لكل منهما أهداف

---

[1] هارون توفيق الرشيدي، مرجع سابق، ص57

[2] عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص36

[3] فاروق عثمان، مرجع سابق، ص100

مختلفة فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له وهل الموقف خطير ومهدد ويمثل تحديا للفرد أم غير ذلك، فمن خلال عملية التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث على أنه ايجابي أو ضاغط، وقد يكون التقييم الأولي للموقف سلبيا و ضاغطا ويسبب ضررا وتهديدا وتحديا يتجاوز إمكانات الفرد ومصادر المواجهة لديه.(1)

و يمكن تفسير هذا على أن العوامل الشخصية تلعب دورا هاما في درجة إدراك الفرد للعامل الضاغط وذلك حسب خبراته و مهاراته في تحمل الضغط وكذا حالته الصحية، كما يتوقف على العوامل الموقفية فالفرد الذي يتلقى عامل تهديد أكبر يكون أكثر إدراكا للضغط، أما العوامل الأخرى فتتمثل في العوامل الخارجية والمتمثلة في المحيط الاجتماعي.

4- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

قدم سميث نموذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي وقام بتعديل هذا النموذج كل من وينبورج و جولد، ونستعرض فيما يلي المكونات الأربعة لتحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة.

4-1 الموقف التدريبي (الضاغط):

يعني الموقف التدريبي كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبروا الموقف عندئذ من النوع الضاغط، ويحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث الاحتراق. فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضي أن الوقت و الجهد و مستوى المهارة يزيد عن قدراته، وأن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب، إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب و قيمة المكافأة.(2)

---

(1) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص57.
(2) أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحتراق الرياضي ، مرجع سابق، ص173

2-4 التقييم المعرفي للموقف التدريبي:

يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي فإنه يدرك آثار التدريب الزائد وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف، و ضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه، فضلا عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد.[1]

3-4 الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته و انجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة وزيادة التعب. إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف عن التدريب، والقلق، و ضعف الثقة، ومن ثم يصبح الموقف، أي ممارسة الرياضة مصدر للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدرا للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون.[2]

4-4 النتائج السلوكية:

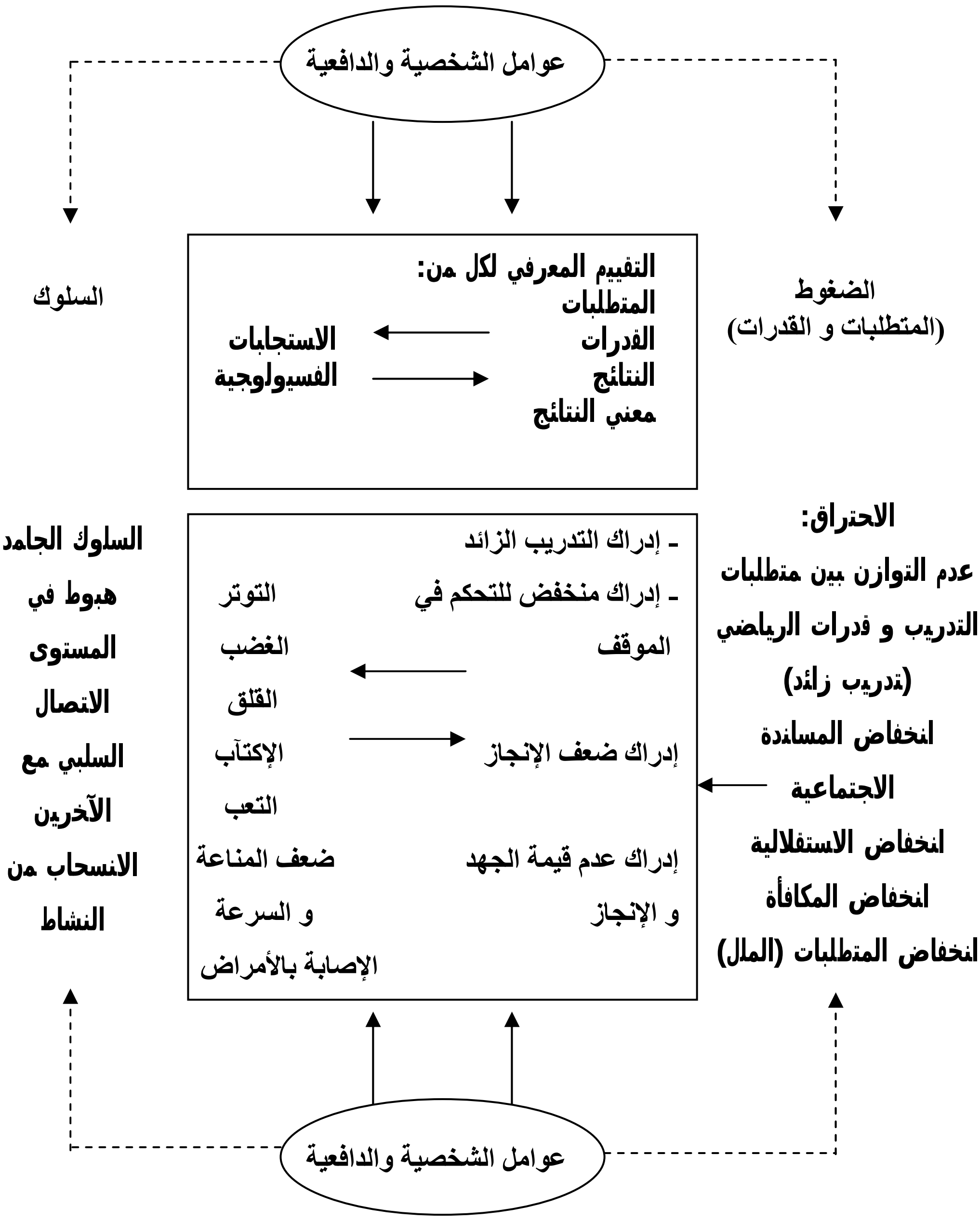
يتضمن الجزء الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء، والسلوك الجامد، والاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين، وأخيرا الانسحاب.

و تجدر الإشارة إلى أن نتائج السلوك الرياضي من ضغوط التدريب يتأثر- إلى درجة كبيرة- بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدافعي الذي يتميز به، حيث انه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط، ومن ثم التكيف

---

(1) أسامة كامل راتب: احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الانفعالي، ص23
(2) أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحتراق الرياضي ، مرجع سابق، ص174

واستكمال رحلة التدريب الرياضي، بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط واستكمال التدريب.[1]



شكل رقم (02) يمثل نموذج تحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة[2]

---

(1) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص405.
(2) أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص172.

5- مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي:

إن مصادر الضغوط عند الرياضيين تتعلق بالقلق حول تطور الأداء و تطور قدرات الرياضي وما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت وإمكانات للتدريب وبما يثار نحو الموهبة من مشكلات وعلاقاتها بالأداء، وحديثا أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي – خاصة رياضي النخبة- بمختلف أسبابها و درجاتها وتأثيراتها والخبرات السيكولوجية المصاحبة لها تمثل مصادر ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين. ومصادر الضغوط النفسية أربع أقسام:

5-1 الضغوط الخارجية:

هي مختلف العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي والتي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب و المنافسات وهي كالآتي:

-أ- نمط حياة الرياضي:[1]

- تعاطي المشروبات الكحولية أو زيادة تعاطي المواد المنبهة.
- أساليب الحياة الصحية الغير منتظمة.
- الحياة اليومية الغير منتظمة.
- الراحة الليلية الغير كافية.
- سوء التغذية.

-ب- العوامل البيئية:

- النزاع والمشاحنة وعدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء في العمل أو الدراسة.
- العلاقة البيئية المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية وغيرها من العوامل.
- زيادة الحمل العائلي كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلا.
- عدم وجود مستقبل مهني واضح.
- استنفاذ طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو في مجال العمل أو الدراسة.

---

[1] محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق،مرجع سابق، ص28

2-5 ضغوط التدريب:[1] تتجلى فيما يلي:

- سوء تشكيل حمل التدريب وكذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح والترويح.
- عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل أي تكرار الحمل قبل فترة التعويض الزائد.
- عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة.
- الإجبار على تعلم مهارات حركية معقدة دون التمهيد لذلك لإكساب اللاعب الاستعداد البدني و العقلي للأداء.
- بدأ التدريب الرياضي في سن مبكرة جدا (التخصص الرياضي المبكر للأطفال).
- الارتفاع بحمل التدريب الرياضي وعدم الالتزام بمبدأ الحمل التموجي الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة.
- عند محاولة المدرب تعدي أقصى قدرة للاعب مما يؤدي إلى المزيد من الضغوط على بعض اللاعبين الرياضيين الذين لا يتسمون بسمات الثقة بالنفس وفاعلية الذات ودافعية الإنجاز والتنافسية.
- إهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة أو عقب فترة إصابة اللاعب.

3-5 ضغوط المنافسة:

إن موقف الحكم أثناء المنافسة في الدورات الدولية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة الوطنية، كما أن المنافسة على المستوى العالمي أكثر مصدر لإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي أو القاري، كما ثبت في دراسة لوي أن معدل ضربات القلب كان أعلى منه في المواقف ذات الأهمية لدى لاعبي كرة السلة مقارنة بموقف آخر أقل أهمية. [2]

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإحتراق،مرجع سابق، ص23-25
(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص27

4-5 ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي[1]: وهي تتجلى فيما يلي:

- شعور الرياضي بتحيز المدرب أو الإداري للاعبين آخرين، أو إحساس اللاعب بأن المدرب الرياضي لا يعطيه الفرصة الكاملة للإظهار قدراته في المنافسة الرياضية.
- الحرمان من بعض المكافآت والحوافز لأسباب تبدو للاعب غير منطقية أو غير عادلة.
- مطالبة المدرب أو الإداري الرياضي للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعته.
- دكتاتورية المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي بالنسبة للاعب وعدم اعتبار مقترحات وأراء اللاعب وإحساس اللاعب الرياضي بأن المدرب الرياضي لا يقوم بتوجيهه وإرشاده، بل يقوم دائما بعقابه.
- إحساس اللاعب الرياضي بعدم كفاءة المدرب الرياضي أو عدم قدرته على الارتقاء بمستوى اللاعب، أو الشعور بضعف شخصيته وعدم قدرته على اتخاذ القرارات أو أن قراراته نابعة من تسلط الآخرين عليه.
- عدم قدر المدرب الرياضي على النظر للاعب الرياضي على انه إنسان له العديد من المطالب وعليه العديد من الأعباء، وبذلك يغفل العوامل الأخرى المرتبطة باللاعب الرياضي من حيث أنه إنسان له حاجات ودوافع و عليه التزامات ومسؤوليات.

6- أثار الضغوط النفسية:

آثار الضغوط النفسية تتلخص في: الآثار النفسية، الآثار الفسيولوجية، الآثار المعرفية و الآثار السلوكية.

1-6 الآثار النفسية:

يمكن حصر الآثار التي تظهر على الرياضي كنتيجة للضغوط النفسية على النحو التالي:[2]

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

---

[1] محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإحتراق،مرجع سابق، ص26-27
[2] محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق،مرجع سابق،ص 30.

- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- ضعف الرابطة والصلة بين المدرب واللاعب الرياضي أو بين اللاعب وبقية الزملاء في الفريق وضعف التفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- هبوط في مستوى الثقة بالنفس.
- زيادة الحساسية عند النقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكتئاب.
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.
- التقدير السلبي للذات والتقدير السلبي للآخرين.

كما قد أجمعت البحوث والدراسات النفسية على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي، وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب والشعور بالخجل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للاغتراب.[1]

2-6 الآثار الوظيفية:

إن إفراز هرمون الأدرينالين وزيادة مستويات الكولسترول هي نتيجة للضغوط النفسية التي تحدث تغيرات جسمانية، وقد تؤدي إلى أمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم و إلى تغيرات في الدم والبول كما يؤكده الأطباء.[2]

و ان بعض الأمراض مثل الاضطرابات النفسية وأمراض الأوعية الدموية والأمراض الخاصة بالشعب الهوائية والسل وغيرها من الأمراض هي نتيجة للضغوط، بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط يمكن أن تضر بجهاز المناعة لدى الإنسان

---

[1] الموسوي حسن:الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية .دراسة . عامليه، المجلة التربوية المجلد 12 العدد 07، 1998، ص124

[2] اعتدال معروف، مرجع سابق، ص24.

الذي بدوره يجعله أكثر عرضة للأمراض المعدية والأمراض الفيروسية وهذا حسب ما يقوله سيلي.

3-6 الآثار السلوكية:

يمكن تلخيص أهم الأعراض السلوكية فيما يلي:[1]

- تغيب مزمن عن العمل.
- الإحجام عن الآخرين.
- العلاقات الوظيفية المتوترة.
- تتناول الطعام بسرعة أو بطئ عن المعتاد.
- التحدث بسرعة أو بطئ عن المعتاد.

كما تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحا من الآثار الفسيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها الرياضي عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها، وتتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في:

- الغياب المتأخر عن الحصص التدريبية.
- الأرق.
- الإفراط في النوم.
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.
- الاعتداء على الزملاء والأشياء.
- الشكوى.
- التغير في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام.[2]

4-6 الآثار المعرفية:

تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية لدى الناشئ الرياضي وأهمها النسيان، صعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب في

---

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص34.

(2) لطفي محمد راشد:نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل، وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة العدد 75 معهد الإدارة العامة الرياض السعودية ، 1992، ص129.

التفكير، ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث، انخفاض الدافعية، إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة.[1]

إلى ذلك نجد الاختلاط في التفكير، انخفاض الكفاءة الشخصية، الخوف المتزايد من فقد السيطرة، الانتباه قصير المدى، حواجز ذهنية، حساسية زائدة تجاه النقد وانخفاض كل من الوظائف المعرفية.[2] إضافة إلى الآثار النفسية والوظيفية (الفسيولوجية) والآثار السلوكية والآثار المعرفية التي تسببها الضغوط لدى الرياضيين، هناك آثار مرتبطة بمستوى قدرات اللاعب. وتشتمل هذه الآثار على التغيرات على مستوى الأداء المادي ومستوى القدرات أو الصفات للرياضي، وكذلك مستواه أثناء المنافسة الرياضية (المباراة). ويمكن تلخيص هذه الآثار في الشكل التالي:[3]



الشكل رقم (03) يمثل الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب

---
[1] علي عسكر : ضغوط الحياة ..وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص85.
[2] موسى اللوزي:التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن ، 1999، ص205.
[3] محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق، ص 31.

7- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي:

من النتائج المحتملة لزيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي باختلاف مصادرها ما يلي:

- الانسحاب الكلي:

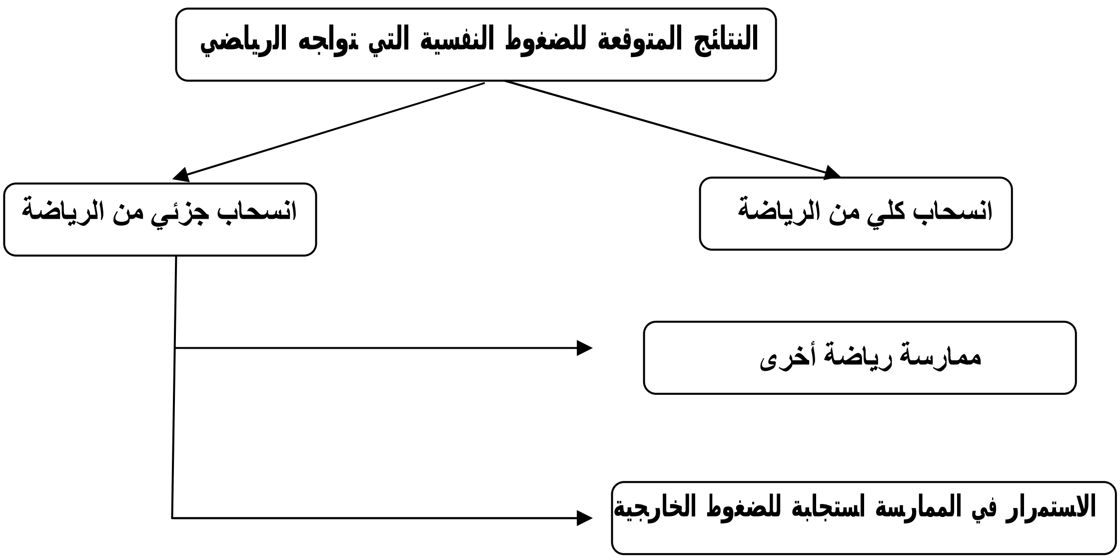
وهو أن يترك الرياضي الناشئ الرياضية كليا ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرا لإحباط والتوتر النفسي.

- الانسحاب الجزئي:

ويتخذ شكلين أحدها ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

- النجاح في مواجهة الضغوط:

ونجد ذلك واضحا في إصرار الرياضي على معرفة نواحي النقص وتحول خبرة الفشل إلى طاقة نجاح...وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج.[1]



الشكل رقم(04)يمثل النتائج المتوقعة للضغوط النفسية التي تواجه الرياضي[2]

(1) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي، القاهرة،2001، ص400.

(2) نفس المرجع، ص401

8- قلق المنافسة:

8-1 مفهوم القلق:

يعرفه أحمد عبد الخالق نقلا عن فايد أنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة القوع، أو تهديد غير معلوم المصدر مع الشعور بالتوتر الشديد وخوف لا أساسا له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف من المستقبل أو المجهول. [1]

و حسب Norbert كلمة قلق لغويا مشتقة من اليونانية Angor وتعني مكان ضيق أو ممر ضيق أو موقف صعب. وقَلقَ قلقًا لم يستقر في مكان واحد، وقَلقْ لم يستقر على حال، وقلقَ اضطرب وانزعج، وقد أقر معجم اللغة العربية استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلاق شديد القلق. [2]

كما قدم " حامد زهران نقلا عن عبد الله تعريفا للقلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، يصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وعضوية. [3]

و يرى ماي القلق على أنه توجس يصطحبه تهديد لبعض القيم الأساسية لوجود الفرد. و يعرفه يونج بأنه رد فعل يقوم به الفرد حينها يغزو عقله قوى غير معقولة من اللاشعور وتنظر هذه التعاريف من الناحية الوجدانية التي ترى أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موجها لجوهر الشخصية يستدعى ظهور استجابة القلق. [4]

أما فرويد فيرى أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الشر دائما وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر، ويبدو متوتر الأعصاب مضطربا وتصاحب القلق أعراض نفسية بدنية عديدة. [5]

---

[1] فايد حسين علي: العدوان والاكتئاب في العصر الحديث، نظرة تكاملية، ط1، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع، الإسكندرية. 2001، ص 94

[2] عبد الله محمد قاسم : مدخل إلى الصحة النفسية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2001، ص169

[3] عبد الله محمد قاسم، نفس المرجع السابق، ص 169

[4] عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص58

[5] فرويد سجموند: الكف، العرض والقلق ، ترجمة نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، 1985، ص03

مما سبق يمكن تقديم مفهوم للقلق بأنه استجابة انفعالية كرد فعل متشابك للخوف والتوتر من خطر أو تهديد واقع أو ينتظر وقوعه موجه نحو شخصية الفرد إضافة إلى الإحساسات الجسمانية والنفسية المصاحبة له.

2-8 أنواع القلق:

1-2-8 القلق الموضوعي:

القلق الموضوعي فهو ذلك النوع من الخوف أو توقع الفشل أو الخطر من عواقب تسدعي ذلك وتسببه لمعظم الناس مثل خوف الرياضيين من كثير من المواقف التنافسية، أو توقعهم الهزيمة من بعض الخصوم أو خوفهم من أسلوب أو طريقة تدريبهم أو من أداء زملائهم، وغير ذلك من أسباب القلق في الرياضة.[1]

2-2-8 القلق العصابي:

هو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه، أي أنه رد فعل داخلي من الجانب الغريزي للفرد وينقسم إلى القلق الهائم (الطليق) الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة، والقلق الرضي (المخاوف الشاذة) وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها و ليس لها مبرر، وقلق الهستريا، وهذا يكون واضحا في بعض الأحيان ويصاحبه أعراض هستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس.[2]

3-2-8 القلق كسمة:

القلق كسمة فهو صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد تتمثل في استعداده النفسي لإدراك مواقف غير خطرة موضوعيا على أنها تهدده، وهذه المواقف يتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.

4-2-8 القلق كحالة:

تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر فيها الفرد بالتوتر والاستثارة نتيجة للخوف أو توقع الخطر من الموقف الراهن الذي يكون عليه.[3]

---

(1) أحمد أمين فوزي: القلق و العدوان في الرياضة، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004،ص15

(2) عبد العزيز عبد المجيد، مرجع سابق، ص 58.

(3) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص16

8-2-5 قلق المنافسة الرياضية:

يقسم مارتينز قلق المنافسة على أنه سمة وحالة، فسمة قلق المنافسة الرياضية يعرفها بأها نزعة –ميل- الرياضي على إدراك موقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذا الموقف بمشاعر توقع الخطر ويضيف إمكانية التنبؤ بأن اللاعب المرتفع في درجات سمة القلق يدرك المنافسة الرياضية كمهدد من القلق بعكس اللاعب الذي لديه درجات منخفضة في سمة القلق. أما حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم سبيلبرجر لحالة القلق إلا أن المثير الذي يؤدي للقلق هنا هو حالة المنافسة الرياضية التي تعرف بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية ترتبط بموقف المنافسة الرياضية.(1)

8-2-6 قلق متعدد الأبعاد:

مفهوم القلق المتعدد الأبعاد في مجال علم النفس الرياضي يرتكز على أن أساس المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهي موقف نوعي في المجال الرياضي. ويتضمن أبعاد القلق:

-ا- القلق الجسمي:

ويرتبط بإدراك مظاهر الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي.

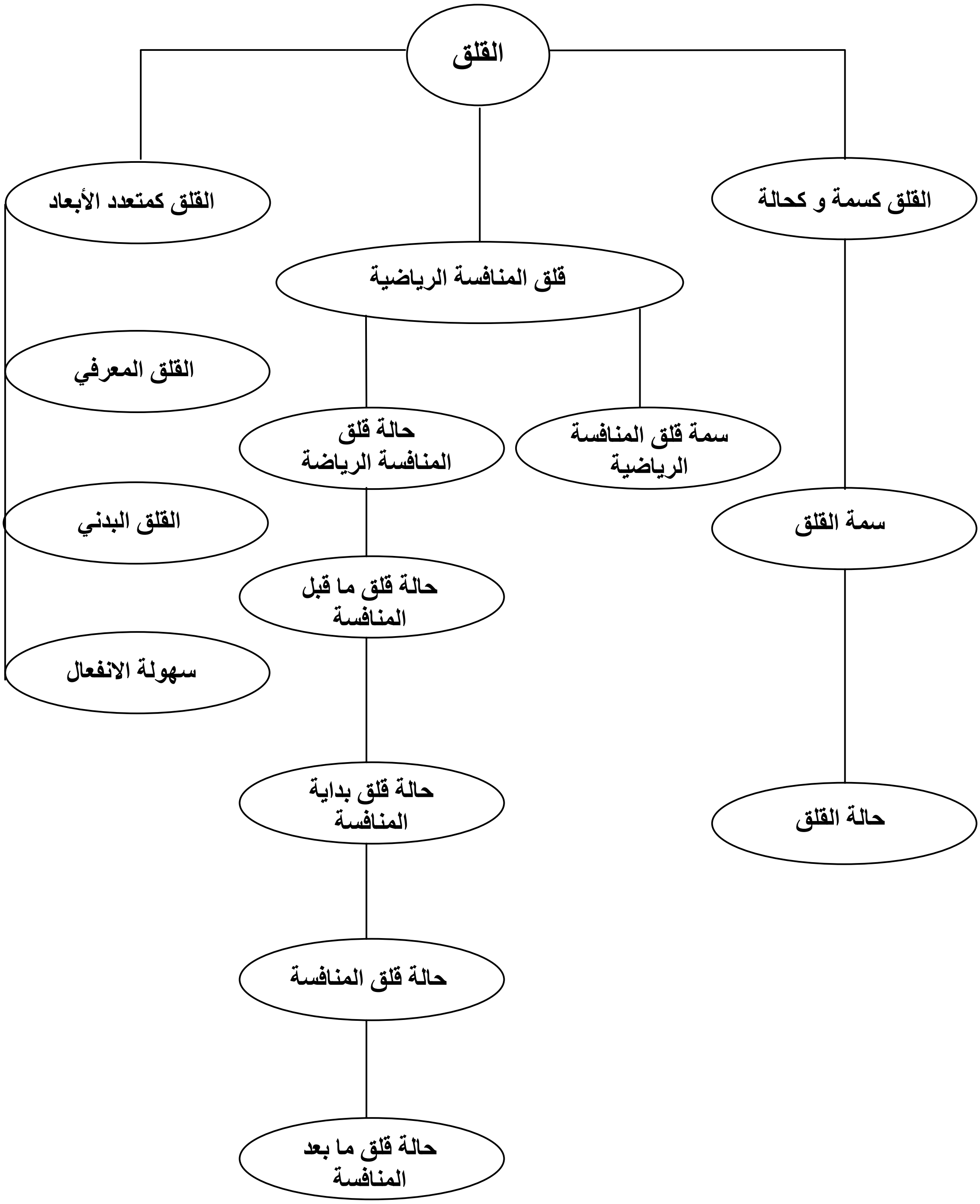
-ب- القلق المعرفي:

ويرتبط بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه و غير ذلك من الأفكار السلبية في المنافسة الرياضية.

-ج- الثقة بالنفس:

وهي البعد الإيجابي في مواجهة القلق.(2)

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص62
(2) نفس المرجع، ص63



شكل رقم (05) يمثل تلخيص للنماذج المختلفة للقلق[1]

(1) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 402.

3-8 أعراض القلق: من السلوكات التي تشير لدرجة القلق لدى الرياضي نذكر:[1]

- كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أو القانونية.
- ضعف أداء الرياضي في مواقف الأداء الحاسمة في المنافسة الرياضة.
- عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية.
- توجه الرياضي نحو إدعاء الإصابة.
- التوتر والعصبية وعدم الاستقرار وزيادة الارتباك الحركي.
- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- زيادة نشاط الموجات المخية.
- شدة الاستثارة والتهيج.
- الخوف من المنافس وضعف الثقة بالنفس.

بالإضافة إلى ما سبق هناك أعراض أخرى هي:

- **الأعراض البدنية:** [2]

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.
- نوبات من الدوخة والإغماء.
- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- غثيان أو اضطراب المعدة.
- الشعور بألم الصدر.
- فقد السيطرة على الذات.
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- الأحلام المزعجة.
- التوتر الزائد.

---

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص64

(2) فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص30

- **الأعراض النفسية:**
  - نوبة من الهلع التلقائي.
  - الاكتئاب وضعف الأعصاب.
  - الإنفعال الزائد.
  - عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
  - نسيان الأشياء.
  - اختلاط التفكير.
  - زيادة الميل إلى العدوان.

4-8 مصادر القلق:

لقد حدد علماء النفس الرياضي اربعة مصادر للقلق في الرياضة، وهي على النحو التالي:[1]

1-4-8 فقدان السيطرة على الموقف:

يظهر القلق لدى الرياضي عندما يفقد الاحساس بالسيطرة على الموقف الرياضي الذي يتعامل معه، كتحول نتيجة المباراة إلى غير صالحه مثلا.

2-4-8 الخوف من الفشل:

و يتمثل هذا الخوف في شعور الرياضي بنقص استعداده لمواجهة الموقف سواء كان هذا النقص ناتج عن اسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب أو عدم انتظامه فيه، أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الإمكانات المتاحة لإعداده.

3-4-8 التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي:

عندما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيرا خاطئا على أنه حالة سلبية، فان ذلك يقوده الى مزيد من القلق الذي غالبا ما يؤدي إلى عدم القدرة على مواجهة الموقف الرياضي المهدد له.

---

(1) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 14

5-8 علاقة القلق بالضغط النفسي:

- إن القلق ينتج عن الخوف، فاستجابات الخوف تنتج حالة القلق التي بدورها تبالغ في المطالب المدركة وقدرات المواجهة المدركة، ومن ثم ترفع مستوى الضغط.(1)

- يستخدم مصطلح الضغط بصورة مترادفة مع مصطلح القلق نظرا لأن مصطلح الضغط يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول اللاعب تجنبها و تؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، فعندما يكون اللاعب خاليا من الضغط الانفعالي أو الضغط العصبي فإن كل تفكيره يكون مركزا على العمل الذي يؤديه و العكس صحيح.(2)

- ينتج الضغط النفسي الذي يعانيه الرياضيين أثناء المشاركة في الرياضة التنافسية مجموعة من الانفعالات الهدامة مثل القلق، والخوف، وانفعالات أخرى.(3)

- إذا حصل فرد ما على درجة عالية في القلق، فإنه ينزع بوجه عام إلى الاستجابة بالقلق للمواقف الضاغطة أكثر من غيره من الناس، ويتوقف ذلك على مدى تفسيره للموقف الحاضر . لذلك نجد أن الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من سمة القلق يتميزون بحالة من القلق معظم الوقت، وعليه فإن سمة القلق تعني النظرة إلى العالم المليء بالعديد من المواقف المثيرة التي تدرك كشيء خطر أو مهدد كما أنها تعني الميل إلى الاستجابة لمثل هذه التهديدات بحالة من القلق.(4)

- يعتبر عبد العزيز عبد المجيد أن قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة و التقييم الاجتماعي كموقف أكثر أو أقل تهديدا، حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على أنها أكثر تهديدا و يستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض.(5)

---

(1) بوزازوة مصطفى: ضواغط العمل المدركة لدى المشرفين و استراتيجيات مواجهتها، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراة دولة في علم النفس العمل و التنظيم، جامعة الجزائر، 2007، ص8

(2) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ص403

(3) تيرس عوديشو أنويا: دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2002، ص18.

(4) أيت حمودة، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط و الصحة الجسدية و النفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر،2006، ص173

(5) عبد العزيز عبد المجيد محمد، مرجع سابق، ص28

- تتضمن إثارة حالة القلق سلسلة من الأحداث المتتابعة زمنيا يمكن أن تبدأ بمثير خارجي أو بمثير داخلي، وإذا قدر الموقف المثير من الناحية المعرفية أنه خطر مهدد فإن حالة القلق تفيد كإشارة تبدأ لها سلسلة من السلوك لتجنب الموقف الخطر أو معالجته مباشرة، وقد تنشط حالة القلق العمليات الدفاعية المعرفية والحركية التي كان لها فاعليتها في الماضي في خفض حالات القلق وذلك بتعديل التقدير المعرفي للموقف الخطر.[1]

9- استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية:

استراتيجيات إدارة الضغط النفسي هي الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على، أو يجد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقته الشخصية. حيث يواجه الفرد في حياته كثيرا من الظروف و الخبرات الضاغطة و من ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه و تجعله في حالة من التوازن... وتختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الأفراد تبعا لاختلاف مميزات الشخصية، و كذلك تبعا لنوعية الموقف...وعلى ذلك فإن الهدف الذي يكمن وراء إدارة الضغوط هو محاولة التخفيف من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان أو إمكانية التعامل معها بصورة إيجابية، والبديهي أن يحاول الفرد مواجهة الضغوط والتعامل معها فيما يعرف باسم المواجهة.[2]

9-1 مفهوم المواجهة:

إن كلمة مواجهة Coping لغويا تعني Faire avec To cope with، أي "التعامل مع"، وقد اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها، "إستراتيجيات التكيف"، و"ميكانزمات الدفاع" وكذلك "التسوية".[3]

و كلمة المواجهة في "المعجم الأساسي لعلم النفس" هي تلك الطريقة التي تتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها، وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة

---

(1) غالي محمد أحمد وأبو علام رجاء محمود :القلق وأمراض الجسم، ط1، مكتبة الأسد، سوريا. 1973ص71

(2) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 76-77

(3) Dantchev, Nicolas: "Stratégies de coping et pattern A Coronarogene," Rev- de Med-Psychosom, 17/ 18, 1989, P 23

كحذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون استجابة مبسطة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية، فالمواجهة قبل كل شيء هي مكانيزمات من أصل نفسي تؤثر على استجابات الجهاز العصبي و الغددي.(1)

كما يترجم البعض الأخر هذه الكلمة (coping) بإستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات، أو التغلب على الضغوط أو معايشة الضغوط.(2)

و لقد شاع في التراث السيكولوجي عدة تعاريف للمواجهة فيعرفها كل من Launier و Lazarus، بأنها مجموع من المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطالبات الخارجية و/أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد بأنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية.(3)

ويضيف "Steptoe"، أن المواجهة تتضمن تلك الاستجابات التي يظهرها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، وقد تكون من طبيعة معرفية أو وجدانية (كتحويل وضعية خطرة إلى فرصة ذات نفع شخصي)، وقد تضم أشكالا من السلوك المباشر مثل مواجهة المشكل أو اتخاذ سلوك تجنبي.(4)

ومن أحدث المفاهيم هي تلك التي قدمها Lazarus سنة 1992 حيث اعتبرها مجموع من السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثار على صحته.(5)

ومما سبق يمكن أن نعرف المواجهة بأنها مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل الخارجي وذلك من خلال تقليص، وضبط، وتحمل، وخفض وإنقاص من الضيق النفسي

---

(1) Bloch, H et al: Grand dictionnaire de la Psychologie, édition Larousse, Paris, 1993, P757

(2) يوسف، جمعة سيد: دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص69

(3) Coussongelie, et al: "L'évaluation des stratégies de coping chez les patients Asthmatiques ," Revue Européenne de Psychologie Appliqué, 2ème trimestre, vol 48, N ,2°p 89- 94 1998.

(4) Paulhan, I. et al: " La mesure du coping, traduction et validation française de l'échelle de vitaliano ," Annales. Médico- Psychologique, vol 125, N ,5°pp 292- 299. 1994

(5) Dupain, PH.: " Le coping, une revue du concept et des méthodes d'évaluation ," Journal de thérapie comportementale et cognitive, vol 8, N ,4°p 131- 138. 1998

والموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط ومهدد. فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص آثارها على صحة الفرد النفسية.

2-9 تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

اهتمت عدة دراسات بإستراتيجيات المواجهة وتمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات واستبيانات بهدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف الحياتية بما فيها العائلية والاجتماعية والمهنية...الخ ، ولقد تم التحقق من وجود تنوع كبير لإستراتيجيات المواجهة منها فردية وأخرى بينفردية أي مرتبطة بالعلاقة بين الأفراد (Individuelle– Inter et Intra) وباستعمال التحليل العاملي لنتائج الدراسات التي أجريت على عينات كبيرة تم اقتراح عدة تصنيفات للمواجهة.[1]

-ا- تصنيف "Moss" و "Billings" (1981):

و يصنف كل من بلينجس و موس "Moos" و "Billings" إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات موجهة إقدامية و أخرى إحجامية ويرى أن استراتجيات المواجهة الاقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما استراتيجيات المواجهة الإحجامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية، وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة.[2]

-ب- تصنيف " Fletcher " و " Suls " (1985):

قسم هذا التصنيف استراتيجيات المواجهة إلى نقطتين وهما:[3]

- **المواجهة التجنبية:** وهي إستراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب والتهرب، والنفي والتقبل الطوعي.

---

[1] Paulhan, I. et al, op-cit, P293

[2] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 95.

[3] Paulhan, I. et al, op-cit, P294

- **المواجهـة اليقظـة:** وهـي إسـتراتيجيات نـشطة منهـا البحـث عـن المعلومـات ومخططات حل المشكل والدعم الاجتماعي.

-ج- تصنيف Lazarus و " Folkman "(1984):[1]

- **المواجهة التي تركز على المشكل:**

تـشير إلـى المجهـودات لتغييـر الظـروف الـضاغطة الناتجـة عـن التفاعـل فرد- بيئـة، يعنـي التركيـز علـى المشكل، وحسب "Schafer"1992 فهـي تـشير لتلـك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو مع الموقف الضاغط مباشرة.[2]

ويضيف كل من"Payne" و "Cooper" بأن المواجهة المركزة على المشكل هي استجابة سلوكية ومعرفية لمواجهة الضغط النفسي عن طريق التعامل مع الوضع وأنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع.[3]

- **المواجهة التي تركز على الانفعال:**

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الانفعالي للـضغط. فهـي بـذلك، تـشير إلـى المجهـودات لتقلـيص الانفعـالات الـسلبية التـي تنـشأ كاستجابة للتهديد.[4]

وتعتمد المواجهة في هذه الحالـة علـى الجهود التـي يبـذلها الفرد لتنظـيم انفعالـه عن طريـق ضـبط أو تعـديل الأهميـة العاطفيـة للأحـداث الـضاغطة، أي التنظـيم الانفعـالي المركز على التعامل مع الخوف، والغضب أو الشعور بالذنب وتتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية وانفعالية، ومواجهة معرفية انفعالية.[5]

---

(1) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 91

(2) Graziani, P et al: "Validation Française du questionnaire de coping et analyse des événements stressants du quotidien ," Journal de thérapie comportementale et cognitive, 8 (3), France,1998 , P101

(3) شريف، ليلى :" أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة "، أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية، جامعة دمشق، سوريا،2002، ص72

(4) Graziani, P et al, op-cit, P101

(5) شريف ليلى، مرجع سابق، ص 68.

إن الجهـود الموجهـة نحـو ضـبط الاسـتجابات الانفعاليـة التـي تولـدها الوضـعية الضـاغطة قد تأخذ عدة أشكال، فقد اقترح لازاروس و فولكمـان مجموعـة مـن أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي منها التجنب_ التهرب، واتخـاذ مسافة وتغيير المعنـى المعرفـي للحدث للجانـب الإيجـابي، وتحمـل المسؤولية، وضـبط الـذات والدعم الاجتماعي.(1)

3-9 العوامل المؤثرة في استجابات المواجهة:

تظهـر اسـتجابات المواجهـة مـن خـلال التفاعـل بـين العوامـل الحاليـة للظـرف والموقـف، وبـين المـزاج الشخـصي، حيـث يـرى "Cooper" أن هنـاك ارتبـاط بـين استجابات الضغط والعوامل النفسية مثل إستراتيجيات المواجهة والشخصية، وذلك لأن الفروق الفردية وثيقة الصلة باستجابات الضغط النفسي لأنها تلعب دور تغيير أو تعديل الطريقة التي يواجهه بها الفرد الحاجات البيئية.(2)

و يشير ويثنجتون و كـازلر إلـى أن الأفراد يختلفون فـي استخدام اسـتراتيجيات المواجهة في الاستجابة للأحداث الضـاغطة، و أن هنـاك عوامل عدة تـؤثر فـي اختيـار إستراتيجية المواجهة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخـصية ومركـز الـضبط و فاعليـة الـذات والـصلابة النفسية، وهنـاك عوامـل أخـرى موقفيـة ونوعيـة تتعلـق بـالموقف ذاتـه وتـسهم إلـى حـد بعيـد فـي تحديـد اسـتراتيجيات المواجهة، وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه من حيث هو مـزمن أو حـاد والجدة بمعنـى أن الفرد قد يكـون واجـه هذا النـوع مـن الـضواغط فـي الماضي أو أنها جديدة.(3)

إضافة إلى ذلك فان المتغيرات الديمغرافية مثل العمر الزمني والمستوى الاقتـصادي والاجتمـاعي تـؤثر هـي الأخـرى بـدور هـام فـي تحديـد نـوع إستراتيجية المواجهـة التـي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضـاغطة.(4)

---

(1) أيت حمودة، مرجع سابق، ص182.
(2) شريف ليلى، مرجع سابق، ص 81.
(3) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 122
(4) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 123.

4-9 أساليب إدارة الضغوط النفسية:

إن التعرف على أساليب إدارة الضغوط النفسية يعتبر ذا أهمية كبيرة للفرد وذلك لأنه يشارك بدور فعال في خفض الضغوط لديه وتحسين الأداء في العمل و تحسين جودة ونوعية الحياة لديه و تحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي و النفسي. و يمكن تصنيف أساليب إدارة الضغوط إلى:[1]

- الأساليب السلوكية:

وتتضمن التدريب على الاسترخاء والدعابة والتدريب على الاستجابات التوكيدية، والبروفة السلوكية والتدريب على إدارة الوقت وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

- الأساليب المعرفية:

وتتضمن التخيل ووقف الأفكار وأحاديث الذات والتدريب على حل المشكلات.

- الأساليب الجسمية و الفسيولوجية:

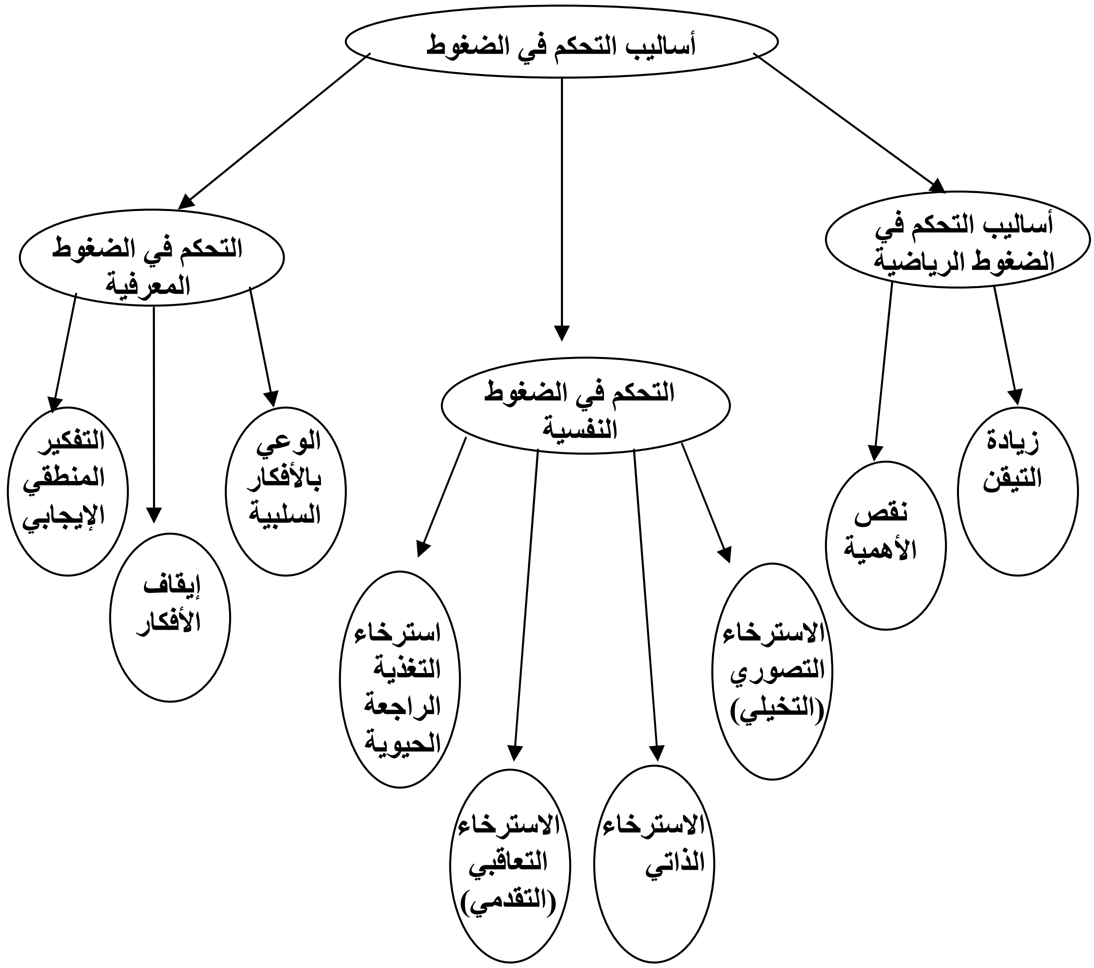
وتتضمن التمرينات الجسمية واليوجا والتغذية والتأمل.

- الأساليب الوجودية:

وتتضمن البحث عن المعنى والهدف في الحياة وكذلك التفاؤل والرجوع إلى الدين وذلك لما ينطوي عليه العامل الديني من أهمية في تحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية للأفراد، إذ يعد اللجوء إلى الدين والعودة إلى الله وطلب العون من الطرق الفعالة في مواجهة الأزمات والضغوط في الحياة.

و في هذا الإطار قام أسامة كامل راتب بوضع مخطط يلخص أساليب التحكم في الضغوط النفسية و هو:

[1] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص 146



شكل رقم (06) أنواع أساليب التحكم في الضغوط[1]

5-9 الهدي الإسلامي في الوقاية من القلق وعلاجه :

من الآداب الإسلامية التي تقي الإنسان من الشعور بالقلق التحلي بحسن الخلق، والخلق هيئة راسخة في النفس تصدر عنها الأفعال الإرادية الإختيارية وهي قابلة بطبعها لتأثير التربية الحسنة والسيئة فيها، فإذا ربيت هذه الهيئة على الفضيلة والحق والرغبة في الخير أصبح ذلك طبعا لها تصدر عنه الأفعال الحسنة بسهولة ودون تكلف، وقيل فيه: خلق حسن.

---

(1) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص257

كما أنها لو أهملت فلم تهذب التهذيب اللائق بها وربيت تربية سيئة، حتى أصبح القبيح محبوبا لها والجميل مكروها عندها، وذلك كالخيانة والكذب، والجزع و الطمع والفحش وما إليها.

وفي هذا الصدد يقول "عبد الرحمان محمد العيسوي"أن: " الإسلام نوه بالخلق الحسن ودعا إلى تربيته في المسلمين وتنميته في نفوسهم، واعتبر إيمانه إيمان العبد بفضائل نفسه، وإسلامه بحسن خلقه، وأثنى الله تعالى على نبيه بحسن خلقه فقال: " وإنك لعلى خلق عظيم" (القلم: 4)، وأمره بمحاسن الأخلاق فقال: "ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم" (فصلت:34)، وبعث رسول الله صلى الله عليه وسلم لإتمامها فقال عليه الصلاة والسلام: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق"(البخاري).

وبيّن صلى الله عليه و سلم فضل مكارم الأخلاق في غيرها فقال: "ما من شيء في الميزان أثقل من حسن الخلق"(أحمد أبو داود)، وقال: "البر حسن الخلق"(رواه البخاري)، وقال: "إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلسا يوم القيامة أحسنكم أخلاقا" (البخاري)، و سئل عن أي الأعمال أفضل؟ فقال: "حسن الخلق" و سأل عن أكثر ما يدخل الجنة؟ فقال: "تقوى الله وحسن الخلق" (الترميذي)، وقال: " إن العبد ليبلغ بحسن خلقه عظيم درجات الآخرة وشرف المنازل، وأنه لضعيف العبادة".(الطبراني بسند جيد)

وبحسن الخلق أي التحلي بأخلاقيات الإسلام و سماته، تطرد مشاعر القلق والتوتر والشر والصراع والتأزم.[1] ولو تعمقنا في الدين الإسلامي سوف نجده قد أفضى في تقديم القوانين والقواعد والتي لو إتباعها الإنسان فسوف تقوده حتما إلى السواء النفسي، ونذكر منها:

أولا: يربي الإسلام لدى الفرد قيمة التوكل على الله "من توكل على الله فهو حسبه"، "وكفى بالله وكيلا"، والإسلام بإعلائه قيمة التوكل وليس التواكل، فإنه يزيل من الفرد كافة العوامل التي تقود إلى القلق والخوف والتوجس لأنني لا أخشى من أحد

[1] عبد الرحمان محمد العيسوي ، الهدي الإسلامي والصحة النفسية ، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، الرباط،2002، ص 126-127.

إلا الله. ولعل أزمة الإنسان المعاصر ناتجة في أحد أسبابها في الخوف من الفاقة والعوز، وهذا يقودنا إلى الخاصية الثانية.

ثانيا: أن الرزق بيد الله، وإيمان الإنسان بهذه الخاصية يجعله لا يخشى أي شيء لأن رزقه على خالق السموات والأرض، وحتى لو ابتليت بالفقر والعوز فيجب أن أقتنع أن ذلك لا يتم عبثا بل لحكمة لا يعلمها إلا الله مصداقا لقوله تعالى: " ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين" (البقرة:155).

والإيمان بهذه القاعدة، أن الرزق بيد الله وأنه سبحانه وتعالى لحكمة لا يعلمها إلا هو يجعل الإنسان المؤمن ينجو من هذا الداء الخبيث أقصد القلق، ولذلك نجد الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: "عجبا لآمر المسلم أن أمره كله خير إن أصابته مصيبة صبر وإن أتاه خيرا شكر"(معنى الحديث).

ثالثا: يرفض الإسلام العزلة وأن ينطوي الفرد على نفسه ولا ينشغل بقضايا غيره فالإهتمام بالجار وشؤونه خاصية إيمانية إذ قال الرسول صلى الله عليه وسلم "مازال جبريل يوصيني بالجار حتى ضننت أنه سيورثه."

و يؤكد هذا "محمد حسن غانم" قائلا أن: " العزلة أن كل فرد يعد نفسه جزيرة نائية، هو أهم ما يميز إنسان القرن العشرين، ولذلك كثرت الأمراض النفسية وأصبحت عيادات العلاج النفسي مزدحمة بالبشر، واللذين لا يريدون سوى شيئا واحدا أن يدفعوا نقودا لشخص يسمع إليهم ويتواصل معهم، لأننا جميعا ولأسباب متعددة أصبحنا بحق "جزر نائية" ناهيك من أن الإنكفاء على الذات وعدم التواصل الحميم مع الآخرين يقود أيضا إلى الانتحار واليأس من كل شيء."[1]

رابعا: الصلاة، إذا كنا ذكرنا من قبل أن أهم طريقة من طرق علاج القلق هو تعويد و تعليم الإنسان على حسن الخلق و فضيلة الإسترخاء، فإن الصلاة تعد من أنجع الوسائل للخلاص من التوتر نهائيا ومن كل ضغوطات الحياة.

---

[1] محمد حسن غانم، الأمراض النفسية و العلاج الإسلامي، المكتبة المصرية، 2005، ص85. ، ص97.

و لذلك فإن الرسول صلى الله عليه و سلم كان إذا أحزنه أمر يطلب من مؤذنه بلال أن يؤذن للصلاة قائلا له: "أرحنا بها يا بلال".

إحساسا يغمرك وأنت ترفع يديك مكبرا قائلا "الله أكبر" تعني أن الله أكبر من كل مشاكلي ومن كل منغصات حياتي، ها أنا أطرح كل هذه المنغصات جانبا وأستقبل بنفس راضية مطمئنة من بيده ملكوت كل شيء، ومن يحرك بعلمه كل شيء "كن". ولذلك كان الرسول صلى عليه وسلم يقول دائما: "قرة عيني في الصلاة" (البخاري) [(2)] وقال تعالى:"والذين أمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب"(الرعد:28).

وهذه بإختصار بعض الحلول والتأملات التي قدمها الإسلام بصورة واقعية وعلمية لمواجهة قلق الحياة ومنغصاتها.

---

(2).محمد حسن غانم، نفس المرجع السابق، ص101.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي كما رأينا اختلاف النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا للاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها.

كما تطرقنا كذلك في هذا الفصل إلى كيفة تعامل الفرد مع هذه الضغوط وما هي أهم تصنيفات استراتيجيات المواجهة وفنيات إدارة الضغوط و الحل الإسلامي لها التي كان فيها الاسترخاء جزء منها والذي هو محور الفصل السابق.

الفصل الثالث

الحكم والتحكيم في كرة القدم

تمهيد :

إن رياضة كرة القدم فرضت نفسها كوسيلة تربوية وثقافية تمارس وفق أسس وقوانين تنظيمية تحكم موضوعاتها الفنية والتنافسية، والتحكيم عامل من العوامل المهمة في ممارسة وتطوير هذه الرياضة ولا يمكن الاستغناء عنه، إذ فرض نفسه وفرضته الحاجة والأهمية التي يكتسيها في جعل كرة القدم مشوقة وممتعة ومثيرة.

ففي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تاريخ التحكيم العالمي والوطني بالإضافة إلى القانون الدولي للتحكيم، كما سوف نتحدث عن أهمية التحكيم ومعايير اختيار الحكام.

1. تاريخ نشأة التحكيم في كرة القدم:

في وقت الملك "شارل الثاني" سمح بممارست رياضة كرة القدم بعد أن قننت ونظمت، ومن ثما انتشرت في معظم أنحاء أوروبا. ومع مرور الوقت أصبح الفوز بالمباريات يكتسي أهمية كبيرة، لذا فقد أضحى من الضروري البحث عن أشخاص قادريين على اتخاذ قرارات هامة تساعد على سير المباريات مع الالتزام بالحياد، وكان من الصعب العثور على الشخصيات التي اصطلح عليهم في بادئ الأمر "السلاطين" و " les empires " والذي يعني بالعبارة " الشخص الوحيد ".

لكن وجود شخص يرضى الفريقين لم يكن بالأمر الهين وكان أول حكم هو "شلوت ونهام" ومعه شخصين كل منهما يعينه قائد الفريق، وذلك برضا الحكم، إذ يسير الحكم المقابلة من خارج الميدان ويصفر الأخطاء التي يغفل عنها السلاطين، وبقي التحكيم يشهد تطورات كثيرة شأنه في ذلك شأن باقي الميادين الرياضية وذلك مسايرا للتطورات الرياضية.

ففي سنة 1889 إدارة اللعب عدلت وجدد القانون فأصبح الحكم له الصلاحية في مراقبة الوقت وله الصلاحية في طرد اللاعب ونقل اسمه إلى الفدرالية وهذا بدون طلب رأيه أو إذن من الحكمان المساعدان، بعد ذلك تدخلت اللجنة العالمية بإسناد مهمة القيادة إلى حكم وحيد في وسط الميدان والحكمان الآخران على التماس محتفظين برايتهما محددين بذلك تجاوز الكرة عن خط التماس، وكان للحكم الرئيسي السلطة في الطرد والإنذار والإعلان عن المخالفات وضربات الجزاء بكل نزاهة وبكل شفافية.(1)

ولتطوير وضعية الحكام في الملعب قام" فريدريك وايل" بإنشاء جمعية سنة 1893 بلندن مع "فورد"، وذلك بهدف تكوين الحكام بمعاهد خاصة وتحضيرهم لنيل مكانة هامة في كرة القدم، فهم خدام اللعب، فقد كانوا يعوضون ماليا عند تنقلاتهم.

أثناء الألعاب الأولمبية سنة 1967 بالمكسيك بدأ الحكام استعمال البطاقات الصفراء والحمراء واستمدت من طرف الفيفا يوم 19 و20 سبتمبر 1968 إثر اجتماع

(1) حسين عبد الجواد، كرة القدم، دار المعارف للملايين، ط6، بيروت، لبنان، 1984، ص19

اللجنة الدولية للحكام، وأعطت للفيدراليات الوطنية السلطة في استعمالها، أي أنها اختيارية بالنسبة للمسابقات الوطنية الداخلية لكن استعمالها يكون إجباري في المنافسات التي تشرف عليها الفيفا. ونذكر هنا المراحل الهامة لتاريخ التحكيم الدولي لكرة القدم:

1863: تأسيس أول جمعية تسهر على قطاع التحكيم في إنكلترا.

1863:أطلق أول مرة إسم حكم بعد أن كان يلقب السلاطين LES EMPIRES.

1870: وضع قانون التسلسل.

1871: أول منافسة على الكأس بين جهوي بريطانيا حيث طبقت فكرة الحكم المحايد والحكمان المساعدان.

1886: تأسيس الإدارة الدولية التي اعتمدت 14 قانون للعبة.

1878: استعمال الحكم للصافرة.

1882-1881: إعطاء الصلاحيات للحكم في احتساب الهدف أو رفضه.

1883: تحديد مسؤولية الحكم.

1888: أول مقابلة احترافية للرابطة الإنكليزية.

1889: تعديل صلاحيات الحكم في ضبط الوقت، حق الطرد.

1891: توزيع مهام الحكام: حكم فوق الميدان والحكمان الآخران على خط التماس.

1893: تأسيس جمعية لتكوين الحكام في لندن.

1906: تعديل القانون رقم 12 وذلك بإدراج الروح الرياضية عليه.

1908: أول مقابلة دولية بإدارة ثلاث حكام.

1930: أول بطولة عالمية لكرة القدم بالأورغواي بإدارة حكام يحملون الشارات الدولية لأول مرة.

1935: الاتفاق على إثراء ومناقشة قوانين اللعبة مرة واحدة في السنة.

1968: اعتماد استعمال البطاقات الصفراء والحمراء من طرف الفيفا.

1970: يسمح باستبدال اللعب.

1990: تطوير التسلسل.

1992: تنظيم أول مباريات كأس العالم النسائية.

1994: اعتماد حكم رابع في كل المباريات.

1995: السماح بإجراء ثلاث تبديلات.

1998: الخطأ المعتمد من الخلف يستوجب البطاقة الحمراء.

2006: تغيير الاختبارات البدنية للحكام.

2008: اعتماد حكم مساعد احتياطي.

2010: اعتماد حكمين لخط المرمى.

2013: اعتماد كاميرا مراقبة لخط المرمى يعتمد عليها الحكم.

2- تاريخ التحكيم في الجزائر:

تاريخ التحكيم في الجزائر له علاقة وثيقة بتاريخ كرة القدم الجزائرية التي كانت لها شعبية كبيرة أثناء فترة الاستعمار لما لها من أهمية في الدفاع عن الهوية الإسلامية العربية نظرا للظروف القاسية التي كان يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي، والفضل يرجع للشيخ "عمر بن محمود علي رايس" الذي أسس أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "طليعة الحياة في الهواء الطلق" في سنة 1895. ويمكن تقسيم تاريخ التحكيم الجزائري إلى مرحلتين:

1-2 مرحلة الاستعمار:

تمتد هذه المرحلة حتى الاستقلال حيث كان التحكيم مهيكل ومنظم من طرف مجموعة من المكونين المختصين، المتميزين بمستويات لبأس بها من حيث التحكم

الجيد في المعارف القانونية والفنية وحتى النفسية، ولم تقتصر هذه الفترة على الحكام الفرنسيين فقط بل كان هناك حكام جزائريين من أمثال "بن ذهيبة و بن شداد".

حيث كانت تتواجد ثلاث رابطات جهوية "وهران، الجزائر، قسنطينة" كل رابطة يرئسها مهندس تقني فرنسي، وكان الحكام الجزائريون المسلمون يحرمون من إدارة مباريات المستويات العالية بل كانت مقتصرة على إدارة مباريات القسم الشرقي فقط، ونظرا لتميز الحكام الجزائريين بالكفاءة العالية كانت تسند لهم المباريات الصعبة والهامة أو للثلاثي الفرنسي المشهور آنذاك "فابر FABRE" من وهران، و" جاكونوJACANO " من سكيكدة و "إيشكوECHECO "من الجزائر.

و في 04 أفريل 1950 صدر قرار جبهة التحرير الوطني بمقاطعة الأنشطة الرياضية والانسحاب الكلي من كل النشاطات الرياضية، فلم يتوانى الحكام الجزائريين في تلبية نداء الواجب، حيث عرفت بطولة رابطة الشمال الإفريقي والكأس اضطربا كبيرا وهذا لغياب الحكام الجزائريين عن الميادين وإلتحقاهم بصفوف الجيش في حرب التحرير.[1]

2-2 مرحلة الاستقلال:

يبدأ التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر عام 1962 مباشرة بعد الاستقلال حيث شهدت كرة القدم ببلادنا مرحلة جديدة، أين نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962 وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "معوش محمد"، وقد شارك في هذه الدورة كل من الوداد البيضاوي، الترجي التونسي، الاتحاد الطرابلسي الليبي، و بمشاركة الحكم الدولي الجزائري "ألحاج خليفي".[2]

و بعد هذه الدورة نظمت بطولة ما بين الرابطات التي ضمت كل من وهران، الجزائر و قسنطينة، من طرف بعض الشباب المتطوعين والحكام ثم بعد ذلك أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم واعتمدت من طرف الإتحاد الدولي لكرة القدم

---

[1] Bouchuika. A, étude de la structure socio- professionnelle du corps arbitral de la FAF, I.S.T.S, Alger, 1991, p78

[2] فاف ينور، مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، بدون عدد، الجزائر، 2004، ص14

قبل حلول عام 1963، فأقيمت أول بطولة وطنية لموسم 1963/1962 ونال لقبها إتحاد العاصمة وأول كأس فاز بها إتحاد سطيف بإدارة حكام جزائريين.(1)

و نظرا لأهمية التحكيم أنشأت اللجنة المركزية للتحكيم C.C.A يترأسها الدكتور "محمد معوش" من أجل تكوين وتطوير هذا القطاع، حيث اعتمد آنذاك على طريقة في التكوين وهي طريقة التربصات و الملتقيات، وكان أول تربص تكوين الحكام حسب الجريدة الرسمية للاتحادية الجزائرية لكرة القدم لسنة 1964 من 07 إلى 13 جوان 1964 ببن عكنون والثاني من 23 إلى 25 أكتوبر 1965 بسيدي موسى.

و في سنة 1975 اعتزل الحكم الدولي الحاج خليفي التحكيم بعد إدارته للمباراة النهائية في إطار كأس الجزائر، والتي دارت بين مولودية وهران ومولودية قسنطينة وتوليه إدارة شؤون اللجنة المركزية للتحكيم حيث اعتمد على تكوين الحكام والمكونين.(2)

و منذ هذا التاريخ تكون العديد من الحكام لملئ النقص الكبير في عددهم ولضمان السير الحسن للبطولة بشتى أقسامها الأولى، الثانية، الجهوية، والولائية وذلك بإسناد هذه العملية للجان الولائية للتحكيم، وحسب إحصائيات الإتحادية لسنة 2000 فإن هناك نقص في عدد الحكام بحوالي 35 ثلاثي أي ما يعادل 105 حكم على المستوى المركزي.(3)

كما كان للحكم الدولي السابق "بلعيد لكارن" والذي شارك في نهائيات كأس العالم لسنة 1982، الفضل الكبير في بروز حكام شباب في نهائيات كؤوس إفريقيا من أمثالهم "دحو كريم" سنة 1998، و "حراز ميلود" بمشاركته في كأس العالم لسنة 2006، وذلك باعتماد الفيدرالية على سياسة التكوين الموجه للشباب خاصة.

ومع هيكلة اللجنة المركزية للتحكيم من طرف الحكم الدولي"رشيد مجيبة" أصبحت للاتحادية الجزائرية لكرة القدم مديرية فنية وطنية للتحكيم، تتولى شؤون

(1) Echibek, Annuaire du football Algérien, Alger, 1996, p28.
(2) Khelifi.A, L'arbitrage a travers les caractères du football, Enal, Alger, 1990, p08
(3) F.A.F (2000), Elément d'analyse, C.C.A, Alger, 2000, p02

التحكيم من جميع جوانبه المتعلقة بالتكوين والتطوير، حيث وصل عدد الحكام على المستوى المركزي إلى 350 حكم حسب إحصائيات الاتحادية لسنة 2008.

و انطلاقا من سنة 2008 اعتمد السيد لكارن سياسة جديدة في تكوين الحكام اعتمادا على قوانين الفيفا الجديدة التي فرضت الاحتراف على الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم. وشملت هذه السياسة إنشاء اللجنة الفيدرالية للتحكيم التي فرقت بين الإدارة والتكوين، ومن نتائج هذه الخطة التمثيل المشرف جدا الذي قدمه الحكام حيمودي، بنوزة وايتشيالي في كاس أمم إفريقيا لسنة 2013.

3- مواد القانون الدولي للتحكيم:

جاءت مواد القانون الدولي لرياضة كرة القدم متسلسلة من المادة الأولى إلى المادة السابعة عشر، تطبق في كل ميادين كرة القدم العالمية وهي بشكل خاص، وهناك مادتين أساسيتين الخامسة والسادسة الخاصة بالتحكيم هي التي تسهر على تطبيق المواد المتبقية، فهي بمثابة السلطة والهيئة التنفيذية لتطبيق باقي مواد القانون:

1-3 المادة الخامسة (الحكم):

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق في المباراة التي يتم تعيينه فيها.

- **صلاحيات وواجبات الحكم:**

- ينفذ مواد قانون اللعبة.

- يقود المباراة بالتعاون مع الحكمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر.

- يتأكد من أن الكرة المستعملة في المباراة، تفي بشروط المادة الثانية.

- يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعتة بسبب أي مخالفة لمواد القانون.

- يتخذ الإجراء التأديبي ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار أو طرد.

- الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه.

- يقدم تقريرا عن المباراة إلى الجهات المختصة، يتضمن معلومات عن أي إجراءات تأديبية ضد اللاعبين.

- تعتبر قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع المتصلة باللعب نهائية.

- يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح، كما يجوز له تغيير قراره بموجب نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف.

2-3 المادة السادسة (الحكم المساعد):

يعين حكمان مساعدان مهمتهما:

- الإخطار عندما تكون الكرة بكاملها قد عبرت خارج ميدان اللعب.

- أي فريق له الحق في الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس.

- متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف التسلل.

- عند طلب إجراء التبديل.

- عند حدوث سلوك سيء أو أي حادثة أخرى دون أن يتمكن الحكم من مشاهدتها.(1)

3-3 الحكم الرابع:

يجوز تعيين الحكم الرابع طبقا للائحة المسبقة:

- يجب توضيح قبل بدئ المقابلة أن تبين بوضوح في حالة عدم قدرة أي حكم من الطاقم التحكيمي على الاستمرار في مهمته.

- هل يقوم الحكم الرابع بمهمة الحكم الرئيسي أم الحكم المساعد الأول ؟

- يقوم الحكم الرابع بمساعدة الحكم عند الطلب بالواجبات والمسؤوليات الإدارية قبل وأثناء وبعد المباراة.

- الحكم الرابع مطالب بمساعدة الحكم في إجراءات التبديل أثناء المباراة.

(1) FIFA, Les lois du jeu, Hitziweg, Zurich, Suisse, 2008, p16-18

- يشرف على مراقبة معدات اللاعبين قبل دخولهم إلى ميدان اللعب.

- يساعد الحكم الرابع الحكم الرئيسي في كافة الأوقات.[1]

4- أهمية التحكيم في سير مباريات كرة القدم:

إن كل المنافسات الرياضية الفردية منها أو الجماعية إلا و كان هناك أشخاص يفصلون بين لاعبيها بكل نزاهة وعدالة حتى يسود التآخي والمحبة. وهو تقييم للرياضي للمستوى المتقدم والقدرات المبذولة دون اللجوء إلى أشياء ووسائل أخرى، خاصة في الرياضات التي فيها إحتكاك بين المتنافسين أين تكثر النرفزة والغضب وعدم التحكم في النفس، وعليه فلا توجد رياضة بدون حكم رغم أن الرياضة لم تخترع من اجل الحكام .[2]

و إن حكم كرة القدم ما هو إلا رياضي كالرياضيين الأخريين، مؤهل بكفاءته وصفاته البدنية والفنية والنفسية وحتى الشخصية لإدارة مباراة في كرة القدم.[3]

و تطلب الاتحادية الدولية لكرة القدم دائما من الحكام القضاء على اللعب العنيف والخشن، حيث أنه من واجب الحكام حماية اللعب الإبداعي ضد اللعب السلبي بحماية اللاعب الذي يعلب بروح مثالية ويجب أن يكون الحكم صارما تجاه اللاعب الذي يدخل أرضية الميدان من أجل تدمير اللعب. وحاليا للحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قانون اللعب حيث أن جهل القوانين والتأويل الخاطئ له يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب.[4]

و يرى CUY CARON و PIERRE SOHWINTE أنه في الميدان القضائي التحكيم له موضع وهدف واحد وهو جعل حد للخصام وذلك بقرار يرتكز على العدالة، أما في ميدان كرة القدم فالتحكيم له هدفين إثنين:

---

[1] FIFA, Règlements généraux, Hitziweg, Zurich, Suisse, 8008, p39

[2] Michel Vautrot , Alain Delmer, Leon Plaete, Le football et ses règles, Promo foot, France, 2002, p45

[3] Guy Caron ,Pierre Schwinte, L'arbitrage du football, édition Salvator, France, 1971, p21

[4] Lacarne .B, Le support de l'arbitre, FAF, 1997, p01

- ملاحظة قوانين اللعب وراقبتها لتسوية الخلافات والصدمات في المباراة والمساهمة في تطوير اللعبة وتشجيع الإبداع في اللعب.

- أما في الجانب القضائي فالتحكيم في كرة القدم هو وسيلة تؤثر في مسار تطور صفاته وتطور صفات اللاعبين، سواء التقنية أو التكتيكية وجعلهم يتصفون بالروح المثالية وهذا ما يجعل المباراة ناجحة من الناحية الفنية.[1]

المؤكد أن الفوز أصبح في كرة القدم المعاصرة ذو أهمية كبرى لطبيعته التنافسية وسيطرة الجانب المادي على الجانب الرياضي، وعلى هذا فانه من الضروري الاحتكام إلى الحكام الذين تظهر عليهم الحيوية ويتحملون إيقاع اللعب الحالي ويسيرون المنافسات ويفصلون بين المتنافسين، فلولا هؤلاء الأشخاص لتغير مستوى المنافسة إلى وجهه غير رياضية.

5- المتطلبات الأساسية لحكام كرة القدم:

إن القدرات البدنية هي المكون الأساس التي تبنى عليها بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات العليا، وترجع أهمية تطوير القدرات الخاصة إلى عملية ارتباطها ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية إذ لا يمكن إتقان وتحسين ناحية المهارة في حالة افتقارها إلى القدرات البدنية الخاصة. فقبل كأس العالم 1990 كنا نجد داخل ميدان كرة القدم حكاما هواة يتحكمون في لاعبين محترفين ذوي مؤهلات عالية، وهذا ما كان يولد بعض الملاسنات والمشاكل بينهم، ولتفادي هذا عملت الفيفا على تطبيق الاحتراف للحكام الرئيسيين من أجل تفادي مواقف مبهمة، فالتجارب التي أجريت في هذا الميدان أعطت نتائج مشجعة حيث مكنت الحكام ذوي المستوى العالي من التركيز كلية على مهمتهم، وذلك بظهور الحكام المساعدين المختصين والذي يعتبر إبداعا هائلا في مجال ظل مهملا لمدة طويلة. ولكي ينجح الحكم في مهمته التحكيمية عليه أن يتصف ببعض مواصفات الكرة العصرية منها:

---

[1] Guy Caron ,Pierre Schwinte, op-cit, p23

1-5 المتطلبات البدنية:

إنّ المتطلبات البدنية الأساسية التي يمكن معرفتها من خلال تحليل الأداء البدني للحكم أثناء المباراة، فضلاً عن نوعية الاختبارات التي يتعرض لها الحكم خلال الموسم الكروي المحلي لأكثر من مرتين في السنة وعند مشاركة الحكام الدوليين في المسابقات الرسمية التي ينظمها الإتحاد الإفريقي أو الدولي، تحتم على الحكم أن يكون على استعداد دائم لغرض الارتقاء بالواجبات المناطة به خلال أداء المباريات الرسمية.

وبعد التحليل الدقيق على وفق الأجهزة الحديثة والمتطورة ، وجد أنَّ حكم المباراة يقطع مسافة بمعدل 12 كيلو متراً خلال وقت المباراة (90 دقيقة)، منها ما يعدل 5-6 كيلومترات مطاولة سرعة لمسافات تتراوح بين 120-150 متراً وبسرعة شبه قصوى أو سرعة قصوى لـ 30-60 متراً، في حين تتراوح المسافة المتبقية بين الهرولة والمشي في أحيان أخرى، وبنظرة للمسافات التي يقطعها حكم كرة القدم في أثناء المباراة نجد أنه يبذل جهداً كبيراً جداً قياساً بالفعاليات الأخرى، كما أنه يتفوق حتى على جهد لاعب كرة القدم إذ أثبتت الإحصائيات أنَّ المسافة المقطوعة للاعب خط الوسط تتراوح من 9-10 كيلومترات.[1]

وفي ضوء ما تقدم سنتطرق إلى أهم القدرات التي يجب أن يتمتع بها حكام كرة القدم:

أولا - السرعة:

تعد أحد أهم القدرات الأساسية للأداء البدني وهي مقياس للفروق الفردية بين الحكام من حيث سرعة التبادل بين الانقباض والانبساط، فضلاً عن مدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية في وحدات زمنية معينة، إذ نجد الاختلافات واضحة بين سرعات الحكام. وترتبط السرعة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى جميعاً وبشكل مؤثر، ويعرّفها العلماء بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات

[1] على البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد، المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية . منشأة دار المعارف ، الإسكندرية، 2003، ص125

معينة في أقصر زمن ممكن أو قابلية الرياضي على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن [1].

إنَّ حكم كرة القدم يحتاج إلى السرعة بشكل خاص وبأشكالها المختلفة سواء أكانت سرعة انتقالية أم سرعة حركية أم سرعة الاستجابة، وتعد السرعة لدى حكم كرة القدم مكوناً مهماً و من المتطلبات الرئيسة، فيتطلب منه سرعة انتقالية جيدة يكون قادراً فيها أكثر من غيره في الحصول على موقع قريب من الحدث في أثناء الأداء ومن ثم تتوافر لديه زاوية رؤية مناسبة، وهذا يؤدي إلى تسهيل مهمة نوع آخر من السرعة وهي سرعة الاستجابة واتخاذ القرار المناسب ما يسهل عليه قيادة المباراة ومجاراتها ومواكبة سرعة اللاعبين وطبيعة اللعبة ذات الإيقاع السريع والمفاجئ الذي يقوم به اللاعبون.

ثانيا – المطاولة:

تعد المطاولة من القدرات البدنية الأساسية التي تستخدم في الفعاليات والألعاب الرياضية جميعا التي يتطلبها الإعداد البدني لمدة طويلة فالمطاولة تعبّر عن قدرة الرياضي على الأداء لمدة طويلة من دون الهبوط في المستوى الوظيفي والبدني، فهي من القدرات اللازمة والأساسية في عدد كبير من الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الفعاليات التي يتم فيها تحديد المستوى من خلال مستوى كفاءة عمل القلب والرئتين والدورة الدموية.

ويعرّفها الباحثون على أنها القابلية على مقاومة التعب، أو قدرة الجسم في التغلب على التعب وأداء الواجب الحركي لأطول فترة زمنية ممكنة من دون أن يؤدي ذلك إلى هبوط في مستوى الأداء سواء من حيث سرعته أو قوته أو التوافق الذي يصاحبه أو دقة تطبيق المهارات الفنية المكونة له[2]، وبتعبير بسيط فإن المطاولة بالنسبة لحكم كرة القدم تمثّل قدرة الحكم على أداء المباراة بشوطيها من دون ظهور

---

(1) مفتى إبراهيم ، لتدريب الرياضى الحديث، دار الفكر العربى، القاهرة، 1998، ص56
(2) مفتى إبراهيم، نفس المرجع السابق، ص64

التعب أو انخفاض مستوى الإنجاز. لذا تعد المطاولة من القدرات البدنية الرئيسة في أداء حكام كرة القدم إذ تسمح لهم بأداء حركي مستمر تحت أنواع من الشدة والحمل المختلفين، وتزداد أهمية قدرة المطاولة كلما طال وقت المباراة وارتفع مستوى الأداء للفرق المتنافسة.

ثالثا – القـوة:

تلعب القوة العضلية دوراً بارزاً ومميزاً في الحركات جميعا التي يقوم بها حكم كرة القدم في أثناء قيادته للمباراة، فهي تحتل موقع الصدارة عند ترتيب الصفات البدنية اللازمة، إذ تعد هذه الصفة البدنية القاسم المشترك، كونها الأساس الذي ترتبط به معظم القدرات البدنية الأخرى، فعند بناء القاعدة الأساسية للياقة البدنية للرياضي ينبغي الاهتمام أولاً بالقوة العضلية التي تكون نقطة انطلاق وأساس لاكتساب القدرات البدنية الأخرى التي لها دور كبير في أداء مثل هذه القوة السريعة وتحمل القوة، وإنَّ صفة السرعة لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال قوة عضلية، كما تمنح صفة القوة الشكل الخارجي الخاص بالتركيب التشريحي الذي يكسبه مظهراً حسناً الذي يشكل جزءاً مهماً من شخصيته.

ويعرّفها علماء التدريب الرياضي على أنها قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها، وكذلك بأنها إحدى مكونات الرياضة البدنية الأساسية وهي تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد[1].

رابعا- القـوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة من المتطلبات الضرورية لحكام كرة القدم إذ تعد من أهم أشكال القوة والنوع الغالب والأكثر ٱستخداماً في أدائهم، وتظهر مثل هذه القوة في حالات الانطلاق السريع فضلاً عن القدرة على أداء المهارات التحكيمية التي تتطلب السرعة في أدائها، وتعرّف من قبل العلماء بأنها قدرة الرياضي في التغلب

[1] بسطويسى أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة، 1999، ص34

على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة، كما يعبّر عنها بأنها قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار من دون فترات انتظار لتجميع القوة. و بذلك تمثل قدرة القوة المميزة بالسرعة لحكام كرة القدم بأنها إظهار انقباض عضلي في أقل زمن ممكن ولأكثر من مرة واحدة.[1]

خامسا- مطاولة السرعة:

هي صفة مركبة من المطاولة والسرعة ويقصد بها قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته من (75-100%) من مقدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة، فضلاً عن كونها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته وارتباطه بسرعة عالية من دون هبوط في مستوى كفاية الأداء، وتعرّف بأنها قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول مدة زمنية ممكنة وتعرّف أيضا بأنها قدرة الفرد في المحافظة على السرعة العالية لأكبر مسافة ممكنة كذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب[2]. وهي إحدى القدرات البدنية المهمة لحكام كرة القدم إذ تساعدهم على أن يركضوا بأقصى سرعة لهم في أي وقت من المباراة لاسيما في أوقات اللعب الحرجة التي غالباً ما تكون عند نهاية المباراة، لكونها تتطلب أداءً بشدة قصوى أو شبه قصوى.

وعرّفها الباحثون بأنها القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة ابتداءً قبل القصوى حتى القصوى، والطاقة المستهلكة في هذا الأداء هي اللاهوائي، ويعني بذلك بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة، إذ يجب أن لا يحدث هبوط كبير في مستوى سرعة الحركة الانتقالية للحكم أثناء قيادته للمباراة نتيجة أي من ظواهر الإعاقة الأخرى.[3]

---

(1) بسطويسى أحمد، نفس المرجع، ص42

(2) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة، 2001، ص120

(3) سمير مسلط الهاشمي، الميكانيكية الحيوية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2005، ص95

سادسا- الرشاقة:

إن ما يميز عنصر الرشاقة هو أن يتم أداء الحركات الخاصة بالرشاقة بأعلى سرعة ممكنة، وعلى ذلك فإن أداء تدريبات خاصة بالنسبة للحكم لابد أن تتم من خلال طرائق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية (سرعة الانتقال) ذلك انه في المجال التطبيقي سوف يواجه الحكم مواقف تحتاج منه إلى أداء حركات مغايرة لبعضها البعض على وفق ظروف التحركات داخل الملعب وتفادي كل من اللاعبين والكرة بسرعة عالية، وعليه فسوف يحتاج إلى مستوى عال من الاستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الأمور، وقد يتوقف توقفات مفاجئة، وبناءً عليه ينبغي على الحكم أن يكون على مستوى عالٍ نسبياً من مدى الحركة في المفصل وإلا فإن نقص هذه الصفة قد يكون سبباً أساسياً في حدوث الإصابة لبعض الحكام، وتكمن أهميتها بظهور الحكم بأداء حركي يعبّر عن مدى إعداد الحكم لخلاصة إعداده البدني لذا فإن الرشاقة تكون من القدرات البدنية الأساسية الواجب توافرها عند الحكم.

و عليه فإن الرشاقة تعني قدرة الحكم على الأداء بدقة وانسيابية وسرعة انتقال الجسم لجهات مختلفة وبحركات مرنة ورشيقة، مما يساعد على تحقيق أهدافه وهي الوصول إلى زاوية رؤية مناسبة لغرض اتخاذ قرار سليم.

مما سبق فإن توفر عنصر اللياقة البدنية للحكام يعتبر أهم أسباب النجاح وحسن إدارة المباراة، بل بعض الحكام وخاصة الأوروبيين يعتمدون على وضع برنامج اللياقة البدنية كأساس لمزاولتهم التحكيم، وهناك فرق بين الحكم الذي يصفر على خطأ وهو على بعد 30 مترا وبين الحكم الذي يصفر على الخطأ وهو قريب من مكان الخطأ.[1]

---

[1] مصطفى كامل راتب ومحمد حسام الدين، الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص58-59

2-5 متطلبات نظرية وفنية:

معرفة قوانين اللعب يعتبر المعيار الأساسي للقيام بواجبات التحكيم، حيث أن قوانين اللعب يجب أن تكون معروفة من طرف الحكم و روح القانون يشكل عنصر إضافي في تطبيق قوانين اللعب.(1) فللحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قوانين اللعب، حيث أن جهل القوانين والتأويل الخاطئ لها يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب، إذ دون الدراية والمعرفة المعمقة للعب وقوانينه، لا يمكن التحكم الجيد في الصعوبات التي تلاقي الحكم أثناء المباراة.

3-5 متطلبات نفسية:

دخل الإعداد النفسي مجال الرياضة مثل الإعداد الفني والبدني بعد اقتناع المسؤولين بجداوه نحو الوصول إلى مستويات أعلى، بل وأصبح علما يستفيد منه المدربون واللاعبون والحكام، حتى أن البعض يوليه أولوية في الترتيب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي يقوم بدور فعال في الأداء.(2)

6- الاختبارات البدنية لحكام كرة القدم :

6- 1التطور التاريخي لاختبارات اللياقة البدنية للحكام (كوبر سابقا):

تعد اختبارات كوبر من أشهر الاختبارات المقننة المستخدمة في معظم أنحاء العالم إذ توصل (كوبر) إلى هذه الاختبارات من خلال البحث في العلاقة بين تأثيرات الأنشطة الرياضية والقابليات البدنية على عينات من الجنود والطيارين الأمريكان، كذلك توصل كوبر أيضا إلى معدلات الطاقة المصروفة خلال الجهد البدني التي تكون كافية في الوصول إلى مستويات عالية للأداء الرياضي عند رياضي القمة وفي مختلف مجالات الرياضة، وبعد أن انتهى (كوبر) من بحثه عام 1967 أصبح

---

(1) F.A.F Règlements généraux, Alger, 2004, p02

(2) مصطفى كامل راتب، محمد حسام الدين،مرجع سابق، 1998، ص 62

البحث جاهزا من حيث النتائج وسمي (برامج الحركة الهوائية) من خلال تطبيقه على أكثر من (5000) شخص في المختبر وفي الساحات، وكجزء من هذا الاختبار هو (اختبار 12دقيقة ركض مستمر) في الساحات، يحسب من خلال أطول مسافة مقطوعة بالأمتار.[1]

و لكي يصبح حكام كرة القدم جاهزين من حيث اللياقة البدنية، تقوم الاتحادات الوطنية باختبارات في بداية كل موسم كروي أو أكثر من مرة خلال الموسم، وسابقا كانت تجرى اختبارات كوبر بتحديد المسافة التي يجب أن يقطعها الحكم خلال 12 دقيقة ركض مستمر وحسب الأعمار على النحو الأتي:

- من 25سنة إلى 39 سنة يجب أن يقطع مسافة لا تقل عن 2300م.
- من 40 سنة فما فوق يجب أن يقطع مسافة لا تقل عن 2000م.
- إضافة إلى ذلك ركض 400م في زمن لا يزيد عن 75 ث.
- وركض 50م في زمن لا يزيد عن 8ث.
- وركض متعرج مسافة 40م في زمن لا يزيد عن 11,50ث بشكل 10م ذهاب و10م إياب.

وفي عام1989 جرى تعديل على الاختبارات لتصبح:

- ركض 50 م بزمن لا يزيد عن 7,5ث.
- ركض 200م بزمن لا يزيد عن 32ث.
- ركض 50 م بزمن لا يزيد عن 7,5ث.
- ركض 200م بزمن لا يزيد عن 32ث.
- ركض مستمر لمدة 12 دقيقة لا طول مسافة ممكنة.

وفي عام 2000 اجري تعديل على الاختبار إذ أصبح ركض (12دقيقة) هو أول اختبار،علما إن الاختبارات بالنسبة إلى الحكام الدوليين هي نفسها بالنسبة إلى

[1] مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى ، القاهرة، 2006، ص86

الدرجات الباقية لكن هناك اختلاف واحد فقط هو إن الحكم المساعد المعتمد دوليا يختبر جميع هذه الاختبارات باستثناء اختبار 200م، واستمرت هذه الاختبارات لمدة 5سنوات.

و في نشرة الاتحاد الدولي لكرة القدم في افريل لعام 2005 اعتمد الاتحاد الدولي لكرة القدم على الاختبار الحديث للياقة البدنية وأكد على جميع الاتحادات الوطنية اعتماد هذه الاختبارات لاختبار حكامهم، وكذلك تعتمد هذه الاختبارات في البطولات التي يقيمها الاتحاد الدولي لكرة القدم كافة وكذلك البطولات القارية والبطولات المحلية، وفعلا طبقت هذه الاختبارات في نهائيات كاس العالم للشباب بهولندا في ماي 2005 ونهائيات كاس العالم للناشئين بالمكسيك في جويلية 2005. كما حدد الاتحاد الدولي لكرة القدم بموجبه الاختبارات التي يجب على الحكم أن يجتازها ليكون قادرا على إدارة مباراة بكرة القدم الحديثة بصورة صحيحة، وتختلف هذه الاختبارات كليا عن الاختبارات السابقة للحكام التي اعتمدت منذ عام 1970م حيث أكد هذه الاختبارات على اختبارين رئيسين هما:

- الاختبار الأول 40م ×6 بزمن 6,2 ث لحكام الساحة، 6ث للحكام المساعدين.
- الاختبار الثاني 150م × 20-30 مرة متواصل بزمن 30ث.

6- 2 اختبارات اللياقة البدنية الحديثة:(1)

يطبق هذا الاختبار على الحكام في كل البطولات التي يقيمها الاتحاد الدولي لكرة القدم والبطولات الدولية والقارية وتعتمدها الاتحادات الوطنية لاختبار حكامها اعتبارا من الأول من أكتوبر من عام 2005م وتكون درجة نجاح الاختبار للحكم بنسبة 30% و هناك درجات ومعايير يتم إتباعها في المسافات القصيرة والطويلة وهي:

(1) FIFA, Règlements généraux, Hitziweg, Zurich, Suisse, 2006, p12

- المسافات القصيرة 12 درجة لكل محاولة درجتان.
- المسافات الطويلة 18 درجة عند اجتياز الحكم عشرة دورات يتم احتساب درجة كاملة.

و بهذا تصبح الدرجة النهائية 30 من أصل 100 و بقية الدرجات تتوزع على المستوى الفني وشخصية الحكم والامتحان النظري. ويكون الاختبار كما يلي:

- الاختبار الأول 40م×6:

الإجراءات:

- الجري لمسافة 40م ست مرات، الراحة دقيقة واحدة بين محاولة وأخرى ويحق للحكم الرجوع مشيا أو هرولة وتكون المسافة المقطوعة 40م ويكرر هذا الاختبار بنفس الطريقة، يجب أن لا يزيد الوقت عن 6,2ث لحكام الساحة لكل تكرار و 6ث للحكام المساعدين لكل تكرار.
- في حالة فشل حكم الساحة تعطى له محاولة إضافية، والحكام المساعدون في حالة فشلهم يعطون محاولة أخرى كذلك.

- الاختبار الثاني 150م× 20- 30 تكرار:

- قدرة الحكم على إعادة أداء ركضات عالية الشدة لمسافات متقطعة ويركض بإشارات وصافرة ويؤدي في ملعب الساحة والميدان.

الإجراءات:

-ا- حكام الساحة:

- بعد أول صافرة من مراقب الاختبار على الحكام أن يقطعوا مسافة 150م×30ث من بداية منتصف الملعب من مجال الساحة المستقيم مع راحة مقدارها 35ث لقطع مسافة 50م مشي، وفي الصافرة الثانية على الحكام أن

يركضوا مرة أخرى ويقطعوا مسافة 150م×30ث ويتبع ذلك 50م مشي لا تزيد عن 35ث وهذا يساوي دورة كاملة أي 400م، الحد الأدنى للركض هو 10 دورات والحد الأعلى للركض هو15 دورة.

- يكون أداء الاختبار بوقت 23,20 دقيقة وأقصى زمن هو35 دقيقة إذا وصل الحكم إلى 15دورة، على الحكام قطع مسافة لأتقل عن 4000م كحد أدنى و6000م كحد أقصى، في حالة فشل الحكم يعاد الاختبار لمرة واحدة 150م × 1 وإذا فشل في أكثر من محاولة يعد فاشلا.

-ب- الحكام المساعدون :

- الصافرة الأولى من مراقب الاختبار يقوم الحكام المساعدون بقطع مسافة 150م×30 ث من البداية، بعدها عليهم اخذ راحة ل50م مشي لا تزيد عن 40ث، و في الصافرة الثانية يركض الحكام المساعدون 150م×30ث وبعدها اخذ راحة لمدة لا تزيد عن 40ث لمسافة 50م مشي، وتعد هذه دورة واحدة من الاختبار مع قطع مسافة 400م.
- الحد الأدنى للدورات هي 10 دورات بمسافة 4000م والحد الأقصى 15 دورة بمسافة 6000م.
- يجب أن يصلوا قبل الصافرة بمكان المشي 50م المحددة بأربع أقماع خلف خط بداية المشي 3م.
- الحد الأدنى لوقت الاختبار هو25 دقيقة والحد الأقصى هو 37,30 دقيقة.
- في حالة فشل الحكم المساعد يعاد لمرة واحدة 150م × 1 و إذا فشل في أكثر من محاولة يعد فاشلا.

7- الهيئات المشرفة على الحكام الجزائريين:

1-7 لجنة الحكام الدولية للفيفا FIFA:

تخضع فئة من حكام النخبة الوطنية وهو الحكام الدوليون إلى سلطة لجنة الحكام للإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA. و هذه اللجنة تسهر على تطبيق قوانين اللعبة وتعطي قراءات لقوانين اللعبة وتقترح تعديلات عليها للجنة التنفيذية الدولية، كما تعيين الحكام والحكام المساعدين لإدارة المنافسات المنظمة من طرف الفيفا.

2-7 لجنة الحكام الإفريقية CAF:

تسهر على تطبيق قوانين اللعبة وتعطي قراءات لقوانين اللعبة وتقترح تعديلات عليها للإتحاد الدولي لكرة القدم، وتعيين الحكام والحكام المساعدين لإدارة المنافسات المنظمة من طرف الكاف والفيفا التي تجري على المستوى الإفريقي.[1]

3-7 لجنة الحكام للإتحاد العربي لكرة القدم:

تسهر على تطبيق قوانين اللعبة وتعيين الحكام والحكام المساعدين العرب لإدارة المنافسات المنظمة من طرف الإتحاد العربي لكرة القدم.

4-7 اللجنة الفيدرالية للتحكيمCFA:

تنظيم التحكيم الوطني مسند للجنة الفيدرالية للحكام تحت إشراف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، و إلى هيئات اللجنة الوطنية للحكام الهواة، رابطة ما بين الجهات، الرابطات الجهوية والرابطات الولائية والتي تأسست طبقا للأحكام المنصوص عليها من قبل قانون تنظيم التحكيم الوطني. واللجنة الفيدرالية للحكام جزء من الاتحادية الجزائرية لكرة القدم. المراقبة، التنظيم، المعايير والتطوير من الاختصاص ألحصري للفيدرالية الجزائرية لكرة القدم.[2]

يخضع جميع حكام النخبة الوطنية بجميع رتبهم إلى سلطة اللجنة الفيدرالية للحكام، في مراقبتهم وتكوينهم وترقيتهم وتعيينهم إدارة المباريات ضمن البطولة

---

[1] FIFA, Règlements généraux, Hitziweg, Zurich, Suisse, 2008, p27

[2] الاتحاد الجزائري لكرة القدم، 2011، المادة03-02، ص01

الوطنية الاحترافية بصنفيها الأول والثاني، ورابطات كرة القدم الهاوية أو الجمعيات الأخرى المعتمدة والمعروفة من قبل الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.

8- هيئات التحكيم:

هناك هيئتين للتحكيم هما: تحكيم كرة القدم الاحترافية والتي تمتلك صنفين من الحكام:

-ا- **فيدرالي 2:** يدير مباريات الرابطة المحترفة 2، حيث يراقب على الأقل 12 مرة في الموسم الرياضي.

-ب- **فيدرالي 1:** يدير مباريات الرابطة المحترفة 1، يراقب في كل المباريات.

-ج- **دولي:** الحكام السبع الأوائل في الترتيب فيدرالي 1، و الذين لهم على الأقل سنتين تجربة في الرابطة المحترفة 1 وتتوفر فيهم شروط السن المحددة من قبل الفيفا والتي بدورها تعينهم. وبالنسبة لهذين الصنفين الترتيب يكون وفق النقاط المحصل عليها في الموسم الرياضي.(1)

أما تحكيم كرة القدم الهاوية فيشرف عليه:

-ا- هاوي 1(A1): يدير مباريات القسم الوطني لكرة القدم الهاوية.

-ب- هاوي 2(A2): يدير مباريات رابطة ما بين الجهات لكرة القدم الهاوية.

-ج- هاوي 3(A3): يدير مباريات الرابطة الجهوية لكرة القدم الهاوية.

-د- هاوي 4(A4): يدير مباريات الرابطة الولائية لكرة القدم الهاوية.(2)

9- تكوين الحكام في الجزائر:

لا شك أن عنصر التكوين في التحكيم من أهم العناصر في تطوير كرة القدم لما يلعبه الحكم من دور استراتيجي، حيث يكون هو ملك الساحة فيعطي الحكم جميع القرارات سواء احتساب ضربات الجزاء أو إلغاء الأهداف، وقد يتعلق أمل جمهور بيد حكم قد يخطأ أو يصيب، لدى وجب الاهتمام بعنصر التحكيم من حيث التكوين

(1) الاتحاد الجزائري لكرة القدم، نفس المرجع، المادة14، ص06
(2) الاتحاد الجزائري لكرة القدم،مرجع سابق المادة16، ص07

بالتخطيط وتوفير الدعم المادي والمعنوي و الاهتمام بالتربصات والحرص على تكوين الحكام على أحداث القوانين والتعرف عليها، وإعداد الندوات من خلال دعوة خبراء التحكيم في العالم لتاطير تلك الندوات أو التربصات وللتعرف على آخر تطورات التحكيم العالمي وزيادة خبرات حكام النخبة.

الحكام والحكام المساعدون يتم تكوينهم عن طريق الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم ولجان حكام رابطات كرة القدم الهاوية. واللجنة الفيدرالية للحكام واللجان المسيرة للتحكيم مسئولة عن تكوين الحكام ويضمنون المراقبة والتسيير، أما برنامج التطوير والتكوين فهو مسطر من قبل اللجنة الفيدرالية للحكام لأجل توحيد المحتوى البيداغوجي.

10- أنواع الحكام:

1-10 الحكم الرئيسي(1):

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق في المباراة التي يتم تعيينه فيها.

2-10 الحكام المساعدون(2):

يعين حكمان مساعدان تكون مهمتهما خاضعة لقرار الحكم. يقوم الحكام المساعدون أيضا بمساعدة الحكم في السيطرة على المباراة وفقا لقوانين اللعبة.

3-10 الحكم الرابع(3):

يجوز تعيين الحكم الرابع طبقا لقواعد المسابقة والتي سوف يقوم فيها بواجبات أي من الحكام الثلاث الذي يصبح غير قادر على الاستمرار في مهمته.

(1) FIFA, Les lois du jeu, Hitziweg, Zurich, Suisse, 2008, p16
(2) FIFA, 2008, op-cit, p18
(3) FIFA, 2008, op-cit, p39

خلاصة :

فرض التحكيم نفسه في كرة القدم كعامل من العوامل التي لا يمكن الإستغناء عنه في ممارسة اللعبة الأكثر شعبية في العالم، حيث فرضته الحاجة والأهمية التي يكتسبها في جعلها مشوقة وممتعة ومتميزة.

ففي الشمال عرف التحكيم تطورا ملحوظا من خلال ما أثبتته اللقاءات التاريخية وكذا التطور التي شهدته الكرة المستديرة عبر الزمن، لازمتها مجموعة من التطورات والتغيرات في مجال قوانين اللعبة قابلة للإثراء والتطوير والمناقشة من طرف الوصية العليا للتحكيم ألا وهي الإتحادية الدولية لكرة القدم "FIFA".

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى تقديم تارخ التحكيم العالمي والوطني، إضافة إلى تعريف مواد القانون التي تحدد مهام وصلاحيات وواجبات كل فرد من أفراد الطاقم التحكيمي وفق ما تنص عليه القوانين الدولية، وكذا متطلبات الحكم الأساسية في لعبة كرة القدم، والتعريف بالهيئات المشرفة على حكام النخبة سواء الدولية أو الإقليمية أو المحلية منها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

الإجراءات المنهجية للدراسة:

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد أجرى الباحث دراسة استطلاعية والغرض منها هو :

- التأكد من وجود مستوى ضغط مرتفع لدى حكام نخبة كرة القدم.

- التأكد من صدق، ثبات و موضوعية المقاييس المستخدمة والتي هي: مقياس إدراك الضغط، ومقياس قلق المنافسة.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 حكم كلهم يحكمون في الرابطة الهاوية .

ولقد راعينا أن تكون هذه العينة خارج العينة التي تدخل في الدراسة الأصلية.

وزعت قائمة إدراك الضغط على العينة الاستطلاعية فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (01) يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط	أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط	أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.44	معتدل	11	0.45	معتدل	21	0.71	مرتفع
2	0.46	معتدل	12	0.48	معتدل	22	0.54	معتدل
3	0.49	معتدل	13	0.66	مرتفع	23	0.48	معتدل
4	0.57	مرتفع	14	0.59	مرتفع	24	0.60	مرتفع
5	0.61	مرتفع	15	0.62	مرتفع	25	0.64	مرتفع
6	0.65	مرتفع	16	0.60	مرتفع	26	0.62	مرتفع
7	0.60	مرتفع	17	0.61	مرتفع	27	0.60	مرتفع
8	0.46	معتدل	18	0.42	معتدل	28	0.46	معتدل
9	0.53	معتدل	19	0.43	معتدل	29	0.51	معتدل
10	0.62	مرتفع	20	0.59	مرتفع	30	0.63	مرتفع

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك من الحكام من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم 13، بينما السبعة عشرة الآخرين نجد عندهم ضغط مرتفع وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما وبالتالي وجب علينا الاستمرار في الدراسة الأساسية من أجل تدريب الحكام على كيفية التعامل مع هذه الضغوط.

و وزعنا كذلك قائمة قلق المنافسة رغم أنه لم تكن هناك منافسة، والغرض من ذلك هو التأكد من صدق وثبات المقياس، وسنوضح ذلك في عنصر أدوات الدراسة لاحقا.

2- المنهج المستخدم:

يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي يستخدمه في دراسته على طبيعة بحثه وما يهدف إليه، وترتكز أهداف البحث الذي بين أيدينا على معرفة أثر البرنامج الإرشادي الجمعي والمتمثل في برنامج الاسترخاء العضلي على التقليل ومواجهة الضغط النفسي وقلق المنافسة اللذان يعاني منهما حكام النخبة في رياضة كرة القدم.

وتبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعا للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم، ويعرف هذا المنهج على أنه تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة، ويعرف أيضا بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض.(1)

3- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث على أن يعمم عليها نتائج الدراسة.(2)

(1) محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2007، ص79.
(2) نفس المرجع، ص 217.

يعتبر مجتمع الدراسة المصدر الوحيد للعينة بحيث تأخذ منه العينة التي تكون ممثلة لهذا المجتمع. وفي هذه الدراسة فالمجتمع الدراسي يتمثل في الحكام الناشطين في الرابطة المحترفة ومثلهم في الرابطة الهاوية .

4- العينة:

تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة أي عمد الباحث إلى اختيار أفراد العينة حسب عوامل محددة:

- أن يكون الحكم من الممارسين باستمرار.
- أن يكون غير مصاب بإصابات.
- أن يكون منتمي إلى النخبة.

1.4- خصائص العينة :

- **حجمها:**

يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية بـ : 80 حكم موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تتكون من 20 حكم في اختصاص الرابطة المحترفة و20 حكم في اختصاص الرابطة الهاوية.

جدول رقم (02): يمثل حجم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
حكام الرابطة المحترفة	20	20
حكام الرابطة الهاوية	20	20

- **مصدرها** :

بما أن موضوع بحثنا يتعلق بحكام النخبة الجزائرية في كرة القدم فقد اعتمد الباحث على إدراج الحكام المسجلين في كشوفات الاتحادية الجزائرية لكرة القدم على حسب الدرجات التحكيمية (حكام للرابطة المحترفة، حكام للرابطة الهاوية).

2.4 - مكان دراسة العينة : تم إجراء البحث الميداني كما يلي:

- **أولا- توزيع المقاييس القبلية:** كان التوزيع على مستوى مقر الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم أثناء اجتماع للحكام.

- **ثانيا- توزيع المقاييس البعدية**: كان التوزيع على مستوى مقر الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم أثناء اجتماع للحكام.

3.4- زمن دراسة العينة : أنجز البحث الميداني على مرحلتين:

- شهر نوفمبر2010: دراسة استطلاعية وجمع المعلومات عن الحكام.
- شهر جانفي 2012: تم توزيع المقاييس القبلية وجمعها.
- شهر جانفي إلى غاية شهر مارس تم تطبيق البرنامج الإرشادي.
- شهر مارس 2012 تم توزيع المقاييس البعدية وجمعها.
- شهر أفريل 2012 تم توزيع مقاييس الإحتفاظ أو المقاييس المؤجلة وجمعها.

5- نوع المتغيرات المستعملة :

1.5- المتغيرات المستقلة : وتتمثل المتغيرات المستقلة في السبب والعامل المستعمل والذي نتحصل من جراء تطبيقه على النتائج وبالتالي قياسها.

وحددت المتغيرات المستقلة في بحثنا الحالي في :

*البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي.

2.5- المتغيرات التابعة: وتتمثل في إدارة الضغوط النفسية وحددت كمايلي:

*درجة إدراك الضغط.

*درجة قلق المنافسة.

6- أدوات الدراسة :

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من العوامل، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ...وقد يعتمد الباحث على أداة واحدة أو أكثر لجمع البيانات لكي يدرس الظاهرة المختارة من جميع نواحيها والتعرف على طبيعتها بدقة.

واعتمد الباحث في البحث الحالي على الأدوات التالية:

1-6 مقياس إدراك الضغط :

وضع من طرف ليفنستين " Levenstein" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة.

تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض.

وتتمثل هذه البنود في العبارات رقم :2،3،4،5،6،8،9،11،1218،19،20، 14،15،16، 28، 30،22،23،24،26،27. وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

وتشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات رقم 1،7،10،13،17،21،25،29. وتدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول.

وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).[1]

التصحيح :

تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات، من 1 إلى 4 كما يلي:

1- تقريبا أبدا .
2- أحيانا.
3- كثيرا.
4- عادة.

ويتبع التنقيط حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقا (مباشرة أو غير مباشرة).

ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر ادراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

[1] أيت حمودة ح: مرجع سابق، ص225

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط، إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.[1]

ثبات وصدق المقياس :

- الثبات :

استعمل هذا المقياس في دراسة حول الضغوط النفسية الصحة الجسدية والنفسية في معهد علم النفس للباحثة (أيت حمودة 2005). وتحصلت في دراستها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل **ألفا**، فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ : 0.90 .

وقام الباحث في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين، يضم أحد الجزئين الفقرات الفردية، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ: 0.73 وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سبيرمان– براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدربـ 0.88 ، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

-الصدق:

لقد قامت أيت حمودة من التحقق من صدق المقياس وكان ذلك بقياس الصدق التلازمي للاختبار الذي يرتكز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق و يقدر بـ 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط لكوهن يقدر بـ 0.73، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ 0.56 مع مقياس الإكتئاب وارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

---

[1] أيت حمودة ح: مرجع سابق، ص225

قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستعمال الصدق الذاتي وهو جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات وقدر بـ : 0.94 وبما أنه دال، فإن المقياس يعتبر صادقا.

2-6 اختبار قلق المنافسة الرياضية:

صمم الاختبار راينر مارتنز أستاذ علم النفس الرياضي بجامعة الينوى بالولايات المتحدة الأمريكية تحت عنوان Sport Competition Anxiety SCAT Test بهدف توفير أداة قياس ثابتة وصادقة لدراسة الفروق الفردية في سمة القلق التنافسية وذلك بقياس ميل الفرد الرياضي أونزوعه نحو إدراك المواقف بمستويات متباينة من شدة حالة القلق. وأعد صورته العربية الدكتور محمد حسن علاوي. كما أن الاختبار يصلح للتطبيق على الجنسين ابتداءا من 15 سنة.[1]

يتكون الاختبار من 15 عبارة، منها 10 عبارات حقيقة فقط وهي تقيس سمة القلق التنافسية. ونظرا لأن هذه العبارات تتميز بصدق ظاهري عالي فقد أضيف إليها 5 عبارات لا تدخل في مجال الاختبار لكي لا تعطي المفحوص صورة واضحة عن وجهة الاختبار وبالتالي تقلق من تميز استجابات المفحوصين نحو العبارات الحقيقية.

التصحيح:

أرقام العبارات العشر الحقيقة: 2، 3، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15. أما العبارات الخمس التي لا تحتسب لها أي درجات فأرقامها هي: 1، 4، 7، 10، 13.

و تحتسب الدرجة الحقيقية التي في اتجاه القلق وأرقامها 2، 3، 5، 8، 9، 12، 14، 15. وفقا لمفتاح التصحيح التالي:

نادرا=1، أحيانا=2، غالبا=3.

أما العبارات الحقيقية التي تشير إلى عكس اتجاه القلق وأرقامها: 6، 11 فتحسب لها درجة وفقا لمفتاح التصحيح التالي:

غالبا=1، أحيانا=2، نادرا=3.

[1] محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،1987،ص556

ثبات وصدق الاختبار:

الثبات:

لقد تم حساب ثبات الاختبار في بعض الدراسات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تراوحت قيمة معاملات الاتساق الداخلي للاختبار مابين 0.78 و 0.92 بينما تم حساب ثبات الاختبار في دراسات أخرى باستعمال معادلات كبودر- ريتشاردسون حيث تراوحت قيمة معاملات الاتساق الداخلي للاختبار ما بين 0.89 و 0.97.

أما في الدراسة الحالية فلقد تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كالتالي:

قام الباحث بتجزئة الاختبار إلى جزئين متكافئين، يضم أحد الجزئين الفقرات الفردية، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ: 0.75 وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سبيرمان– براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدربـ 0.87 ، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

أما معامل كرونباخ فلقد تحصلنا على 0.73.

الصدق:

حسب مارتنز صدق الصورة الأصلية للاختبار باستخدام كل من طريقة صدق المحتوى و طريقة الصدق التلازمي و طريقة صدق التكوين الفرضي.

فبالنسبة لطريقة صدق المحتوى، اقترح مارتينز 75 عبارة ترتبط بالمنافسة الرياضية في بداية تصميمه للاختبار، وعرضها على 6 محكمين (خبراء) من الباحثين المؤهلين في مجال علم النفس الرياضي أو التعلم الحركي، وفي ضوء تقدير المحكمين لكل عبارة تحددت العشر عبارات التي حصلت على أعلى الدراجات في صدق المحتوى والوضع اللغوي، وتكون منها الاختبار.

أما في الدراسة الحالية اكتفى الباحث بالقيام بالصدق الذاتي الذي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات بحيث بلغت قيمته 0.92 وهو دال، إذن فإن الاختبار صادق.

3-6 برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي:

اقتباس البرنامج من دراسة باسم محمد علي دحادحة في بحثه حول أثر التدريب على حل المشكلات و الاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، 1995. و قد تم تكيفه في الدراسة الحالية على الحكام (الرياضيين). وأخذت التدريبات على الاسترخاء في البداية من سلسلة عالم المعرفة لمؤلفها عبد الستار إبراهيم "العلاج النفسي الحديث".

و تم تسجيل التدريب على الاسترخاء على أقراص لكي يتسنى للحكام الاستماع مرارا لتمرينات الاسترخاء.

7 - المعالجة الإحصائية :

بعد تصحيح أدوات و وسائل القياس وفقا لتعليمات كل منها ثم تفريغ درجاتها وإخضاعها للتحليل الإحصائي، وذلك باستخدام جهاز الإعلام الآلي بالاستعانة ببرنامج خاص بالإحصاء الذي هو الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (s.p.s.s) فتم حساب:

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي البحث في كل متغير من متغيرات الدراسة.
- اختبار "ت" (T.Test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي البحث في المتغيرات التالية. إدراك الضغط، القلق المنافسة الرياضية.
- معامل الارتباط لبيرسون بين المتغيرات: إدراك الضغط، قلق المنافسة الرياضة.

8- إجراءات الدراسة:

بعد الحصول على الموافقة الرسمية والشخصية لتطبيق الدراسة على الحكام تم توزيع أدوات الدراسة: مقياس الضغط النفسي ومقياس قلق المنافسة الرياضية على أفراد العينة، بعد توضيح الهدف من الدراسة، وقراءة التعليمات على الحكام، طلب إليهم وضع الاسم على الاستبيان حتى يتم التعرف عليهم عند إعادته.

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تحليل ومناقشة النتائج:

1- حكام الرابطة المحترفة:

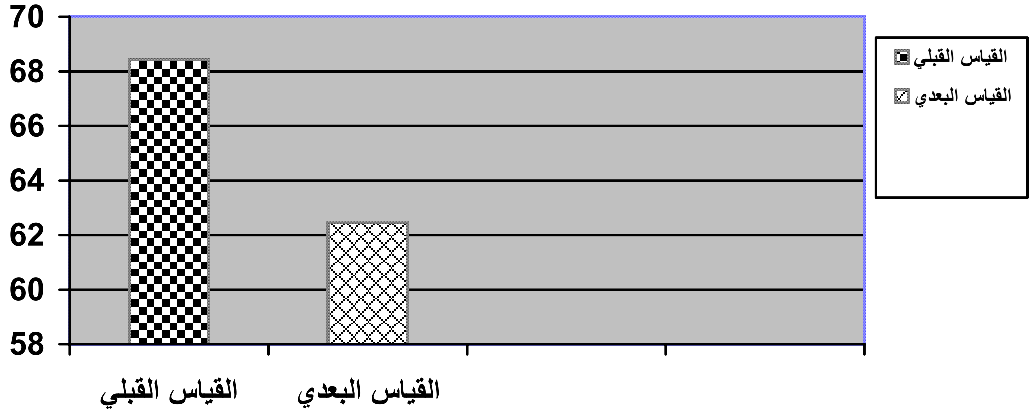
1-1-الضغط النفسي:

1-1-1نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية:

يوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على استبيان إدراك الضغط والدرجة التائية للفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين.

جدول رقم (03) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لحكام الرابطة المحترفة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	68.44	5.42	12	3.63	3.02	دال
الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية	62.44	7.31				



الشكل رقم (07) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

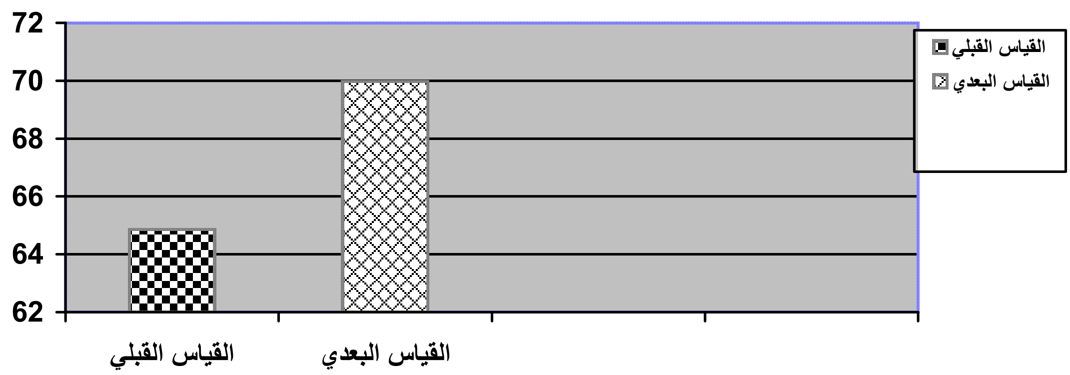
يتضح من الجدول رقم (03) ومن الشكل رقم (07) أن البرنـامج المطبـق عمل فعلا على خفض الضغط النفسي عند حكام المجموعـة التجريبيـة، وهذا لاختلفت نتـائج الاختبـار القبلـي والاختبـار ألبعدي للمجموعـة التجريبيـة حيث بلـغ المتوسط الحسابي 68.44 للاختبار القبلي وبلغ 62.44 للاختبار البعدي.

كما أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن وجود فروق جوهريـة بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبـار البعدي و ذلك لصالح الاختبـار القبلـي بحيث بلغـت قيمـة (ت) 3.63 وهـو دال عنـد مـستوى الدلالـة 0.01 أي أنـه انخفض مـستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي وذلك بعد تطبيق برنـامج الاسترخـاء العضلي.

2-1-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لحكام الرابطة المحترفة:

جدول رقم (04) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	64.86	8.22	12	1.876	2.14	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	69.98	6.06				



الشكل رقم (08) يمثل المتوسطات الحسابية ألقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة

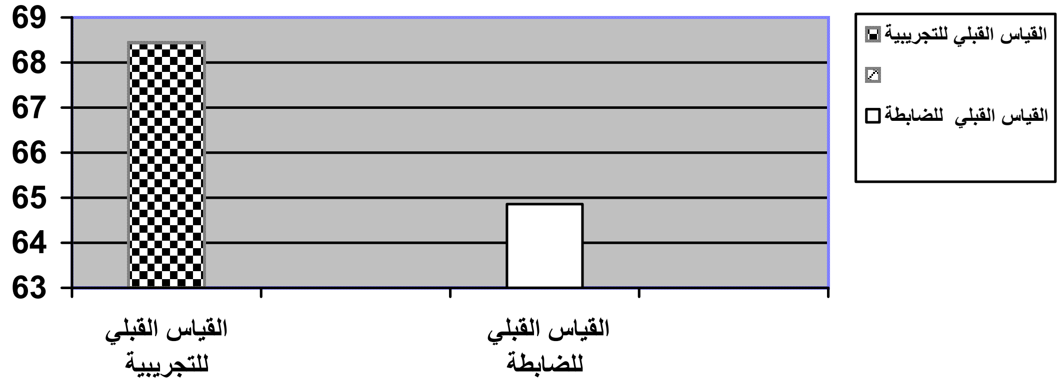
من الجدول ومن الشكل يتضح أنه لا توجد فروق جوهرية بين الإخبار القبلي والبعدي عند حكام كرة القدم للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي، لأنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 64.86 للاختبار القبلي وبلغ 69.98 للاختبار البعدي.

لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي، بحيث بلغت قيمة (ت) 1.876 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي، بالعكس بل ارتفع بالنظر إلى المتوسط الحسابي.

3-1-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لحكام الرابطة المحترفة:

جدول رقم (05) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	68.44	5.42	12	1.62	2.09	غير دال
الاختبار الفبلي للمجموعة الضابطة	64.86	8.22				



الشكل رقم (09) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي للمجموعتين

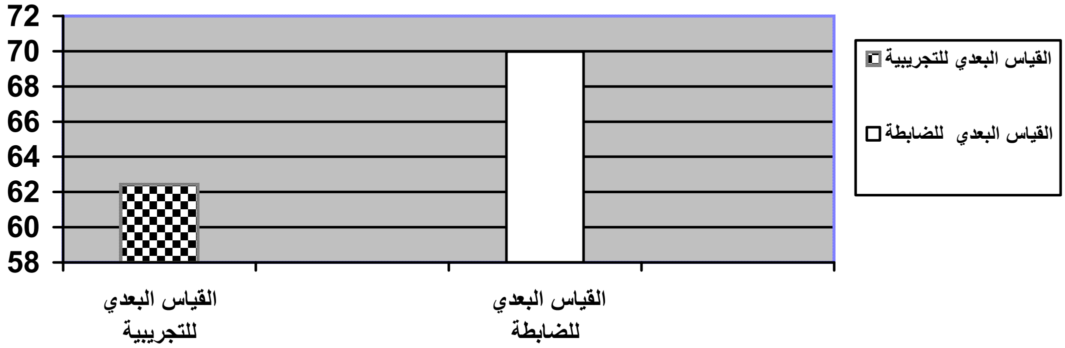
يتضح من الجدول ومن الشكل أنه لا توجد فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الضغط النفسي.

و هذا لأن نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد اختلفت، حيث بلغ المتوسط الحسابي 68.44 للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية وبلغ 64.86 للمجموعة الضابطة. لكن هذا الاختلاف غير دال إحصائيا بالنظر لنتائج اختبار (ت) للمجموعتين بحيث بلغت قيمته 1.876 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الضغط النفسي.

4-1-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لحكام الرابطة المحترفة:

جدول رقم (06) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	62.44	7.31	12	2.59	2.15	دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	69.98	6.06				



الشكل رقم (10) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للمجموعتين

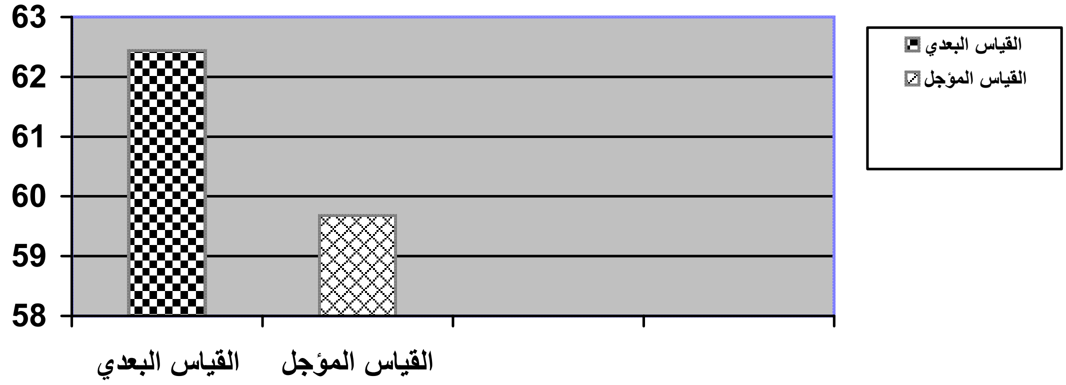
من الجدول رقم (06) و من الشكل رقم (10) يتبين لنا وجود فروق جوهرية عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي والمجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للاختبار البعدي.

وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.59 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية و البالغة 2.15، وبما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والذي يقدر بـ 62.44 أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمقدر بـ 69.98 فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجربية و يمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الإسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية وساعدهم في خفض الضغط النفسي.

5-1-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (07) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	62.44	7.31	12	1.28	2.13	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية	59.68	8.62				



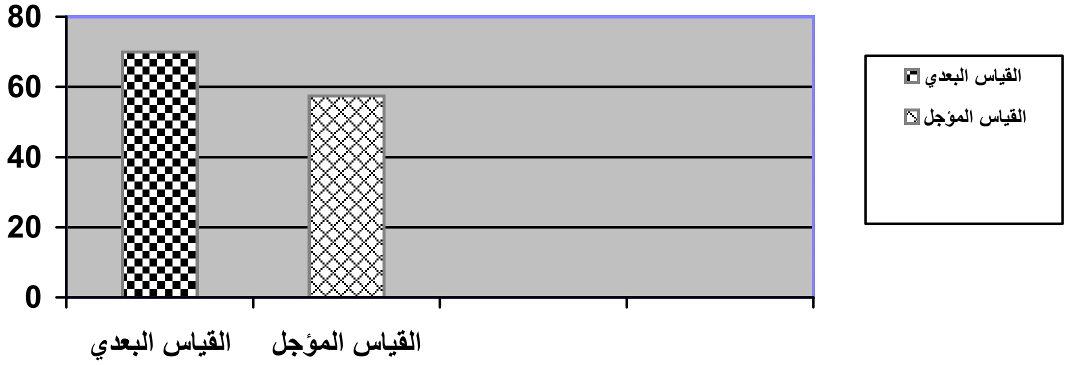
الشكل رقم (11) يمثل المتوسطات الحسابية ألقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة التجريبية

من الجدول رقم (07) ومن الشكل رقم (11) نستنتج أن المجموعة التجريبية لحكام الرابطة المحترفة احتفظت بأثر أسلوب الاسترخاء المطبق عليها، وهذا لعدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي تم تطبيق الإختبار البعدي مباشرة، ثم بعد مضي شهر من هذا تم إعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الاسترخاء أم لا، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة مقدرة بـ 1.28 وهي أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين الاختبارين للمجموعة التجريبية فيما يتعلق في شدة الضغط النفسي. فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي بقي تقريبا على حاله رغم انتهاء تطبيق الاسترخاء العضلي لدى المجموعة التجريبية ومنه نستنتج أن المجموعة التجريبية للرابطة المحترفة احتفظت بأثر أسلوب الاسترخاء المطبق.

6-1-1 نتـائج (ت) لدلالـة الفـروق فـي شـدة الـضغط النفـسي بـين الاختبـار البعـدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (08) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	69.98	6.06	12	1.63	2.10	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة	57.35	18.24				



الشكل رقم (12) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة الضابطة

يتضح من الجدول رقم (08) عدم وجود فروق عند مستوى دلالـة 0.05 بين الاختبـار البعدي والاختبـار المؤجل (الاحتفـاظ) للمجموعـة الضابطة الذين لم يتدرب أفرادها على أي أسلوب إرشادي نفسي حيث أنـه تم تطبيق الاختبـار البعدي في نفس الوقت مع الاختبـار المطبـق علـى المجموعـة التجريبيـة وتمـا إعـادة التطبيق بعد شـهر لمعرفة ما إذا كان هناك تغيير أم لا نتيجة لعوامل أخرى فنجد أن قيمـة (ت) المحسوبة المقدرة بــ1.63 أصـغر مـن قيمـة (ت) المجدولـة فهذا دليل علـى أن أفـراد المجموعـة الضابطة قد احتفظوا على نفس مستوى الضغط النفسي، بل انخفض نوعا مـا، ويمكن

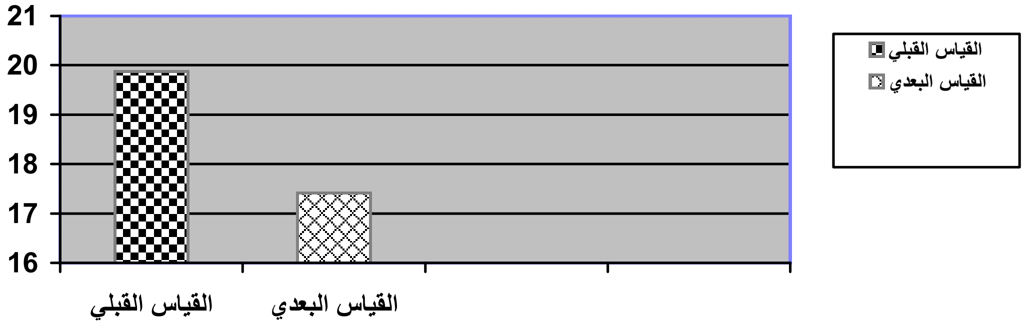
تفسير ذلك كون هذه الفترة امتازت بتحضير أفراد العينـة لمنافسة الكأس وتختلف هذه المنافسة بالنسبة لفرق كرة القدم عن البطولـة سواء فـي القيمـة أو عدم إدراجها لـبعض الفرق ضمن الأهداف الأولى بالنسبة لها.

1-2- قلق المنافسة:

1-2-1 نتـائج (ت) لدلالـة الفـروق فـي درجـة قلـق المنافـسة بـين الاختبـار القبلـي والاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (09) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	19.87	3.58	12	1.35	2.11	غير دال
الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية	17.42	4.02				



الشكل رقم (13) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة

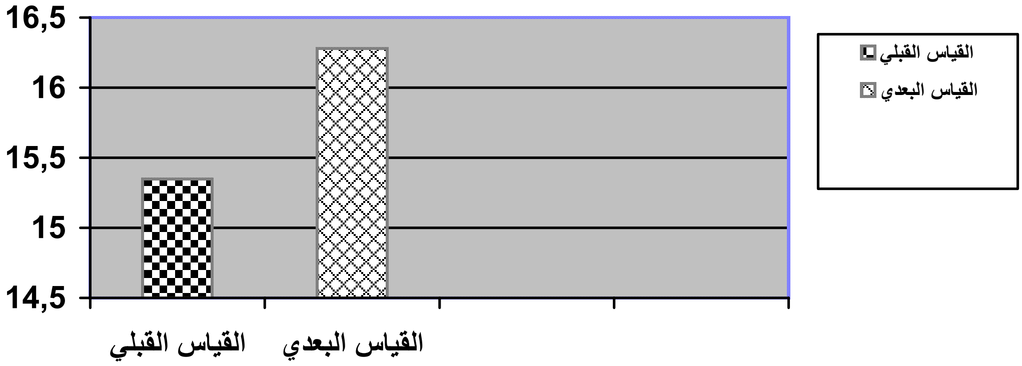
يتضح من الجدول و من الشكل أن البرنـامج المطبق علـى المجموعـة التجريبيـة لـم يـؤثر بالدرجـة الكافيـة علـى الرياضـيين فيمـا يخـص قلـق المنافسة، وهـذا لان نتـائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية اختلفت. حيث بلغ المتوسط الحسابي 19.87 للقياس القبلي وبلغ 17.42 للقياس البعدي.

لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن عدم وجود فروق دالـة إحصائيا بين نتائج القياس القبلـي و نتـائج القيـاس البعدي بحيث بلغت قيمـة (ت) 1.35 وهو غير دال عند مستوى الدلالـة 0.05 أي أنـه لـم ينخفض مستوى قلـق المنافسة فـي القيـاس البعـدي، لكـن بـالنظر إلـى المتوسـط الحسابي نلاحظ أن هنـاك انخفـاض طفيـف بـالرغم مـن ذلـك فانـه لا توجـد فـروق جوهريـة بـين القيـاس القبلـي والبعـدي عنـد حكـام الرابطـة المحترفـة للمجموعـة التجريبيـة فـي درجـة قلـق المنافسة. وهـذا مـا يجرنـا إلـى القـول بـأن البرنـامج المطبـق علـى المجموعـة التجريبيـة لـم يـؤثر بالدرجـة الكافيـة علـى الرياضيين فيما يخص قلق المنافسة.

2-2-1 نتـائج (ت) لدلالـة الفـروق فـي درجـة قلـق المنافـسة بـين الاختبـار القبلـي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (10) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	15.35	3.19	12	1.17	2.15	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	16.28	2.68				



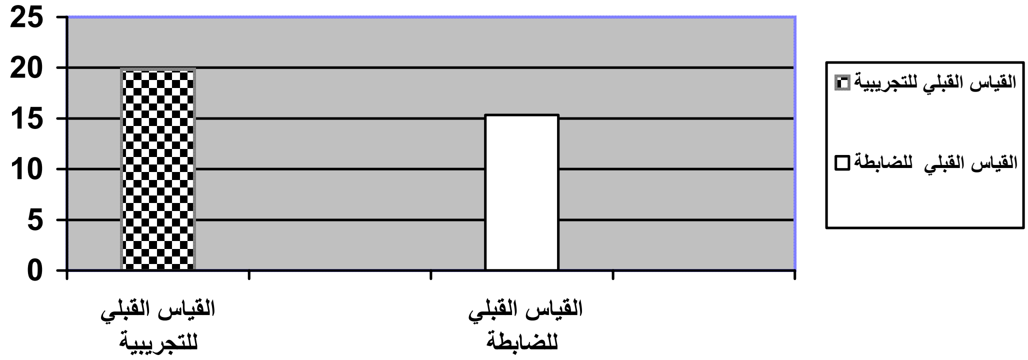
الشكل رقم (14) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في درجة قلق المنافسة

من الجدول و من الشكل يتضح أنه قد اختلفت نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 15.35 للقياس القبلي وبلغ 16.28 للقياس البعدي. لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي و نتائج القياس البعدي بحيث بلغت قيمة (ت) 1.17 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض مستوى قلق المنافسة في القياس البعدي و بذلك فانه لا توجد فروق جوهرية بين القياس القبلي والبعدي عند حكام المجموعة الضابطة في درجة قلق المنافسة.

3-2-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول رقم (11) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	19.87	3.58	12	3.24	3.01	دال
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	15.35	3.19				



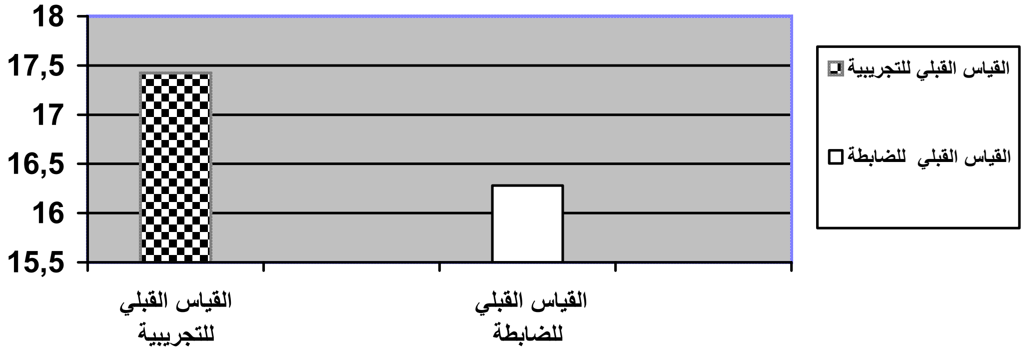
الشكل رقم (15) يمثل المتوسطات الحسابية ألقياس القبلي للمجموعتين في درجة قلق المنافسة

يتضح من الجدول رقم (15) بعد تطبيق الاختبار التائي وجود فروق واضحة بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة في درجة قلق المنافسة، حيث أنه دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وهو ما نلاحظه كذلك من الشكل بحيث نجد المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 19.87 بينما المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 15.35، إذن الفرق هنا هو لصالح المجموعة التجريبية أي أن أفراد المجموعة التجريبية أكثر عرضة لقلق المنافسة من المجموعة الضابطة.

4-2-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول رقم (12) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	17.42	4.02	12	0.68	2.10	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	16.28	2.68				



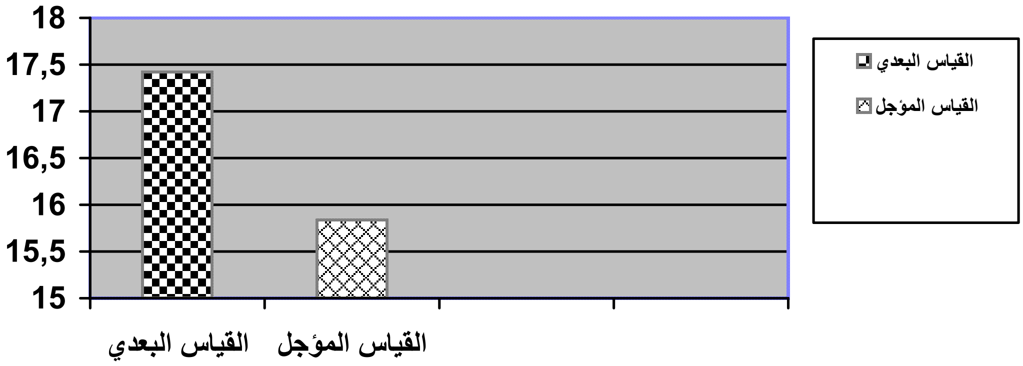
الشكل رقم (16) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للمجموعتين في درجة قلق المنافسة

يتبين من الجدول رقم (12) و من الشكل رقم (16) عدم وجود فروق دالة عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي والمجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي بما يتعلق درجة قلق المنافسة للقياس البعدي. حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.68 وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية والبالغة 2.10، وبما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والذي يقدر بـ 17.42 اكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمقدر بـ 16.28 لكن هذا الاختلاف غير دال و بالمقارنة بالجدول السابق نلاحظ أن في القياس القبلي للمجموعتين هناك فرق دال لصالح المجموعة التجريبية أما في القياس البعدي للمجموعتين فلا توجد فروق، ويمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية وساعدهم في خفض درجة قلق المنافسة ولو بدرجة طفيفة.

5-2-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (13) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	17.42	4.02	12	1.29	2,13	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية	15.84	2.54				



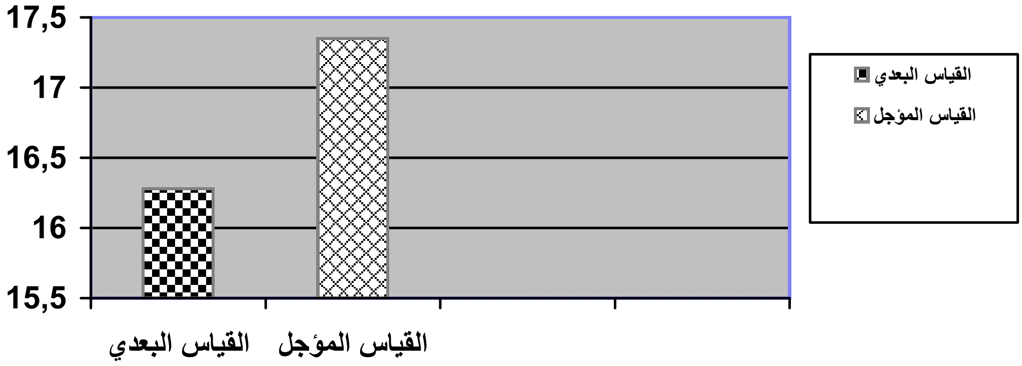
الشكل رقم (17) يمثل المتوسطات الحسابية ألقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة التجريبية

يتضح من الجدول رقم (13) و من الشكل رقم (17) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي تم تطبيق القياس البعدي مباشرة ثم بعد مضي شهر من هذا تم إعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الاسترخاء أم لا، وبما أن قيمة (ت) مقدرة بـ 1.29 و هي أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين الاختبارين للمجموعة التجريبية فيما يتعلق بدرجة قلق المنافسة. فهذا يعني أن درجة قلق المنافسة بقيت تقريبا على حالتها، رغم انتهاء تطبيق الاسترخاء العضلي لدى المجموعة التجريبية و منه نستنتج أن المجموعة التجريبية للرابطة المحترفة احتفظت بأثر أسلوب الاسترخاء المطبق.

6-2-1 نتـائج (ت) لدلالـة الفـروق فـي درجـة قلـق المنافـسة بـين الاختبـار البعـدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (14) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	16.28	2.68	12	0.30	2.12	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة الضالطة	17.35	3.03				



الشكل رقم (18) يمثل المتوسطات الحسابية ّللقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة الضابطة

من الجـدول رقـم (14) يتبـين أن أفـراد المجموعـة الـضابطة قد احتفظـوا بـنفس مستوى قلـق المنافـسة، وهـذا لعدم وجـود فـروق عنـد مـستوى دلالـة 0.05 بـين القيـاس البعدي و القياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة الضابطة الذين لم يتدرب أفرادها علـى أي أسلوب إرشادي نفسي حيث أنه تم تطبيق القياس البعدي في نفس الوقت مع القيـاس المطبق علـى المجموعة التجريبية وتما إعادة التطبيق بعد شهر لمعرفة ما إذا كان هنـاك تغيير أم لا نتيجـة لعوامل أخـرى فنجد أن قيمـة (ت) المقدرة بـــ0.30 أصـغر مـن قيمـة (ت) المجدولـة فهذا دليل علـى أن أفراد المجموعـة الـضابطة قد احتفظـوا بـنفس مـستوى قلق المنافسة.

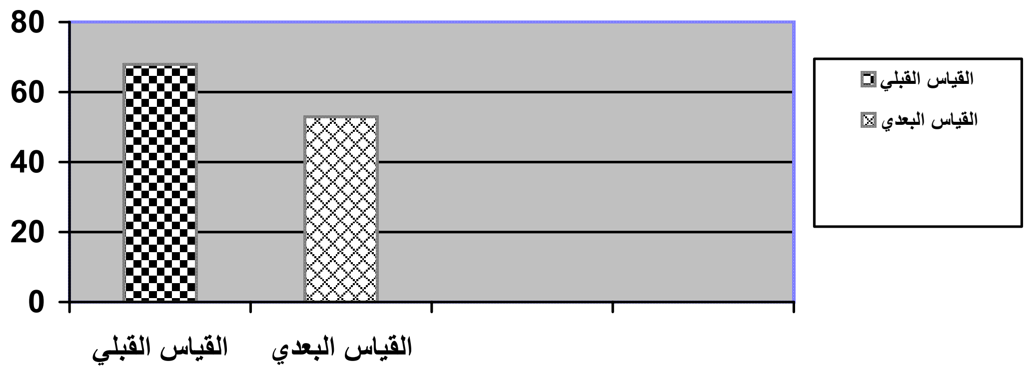
2- حكام الرابطة الهاوية:

2-1-الضغط النفسي:

2-1-1 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (15) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	67.89	8.89	05	2.21	2.32	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	52.92	9.61				



الشكل رقم (19) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في شدة الضغط النفسي

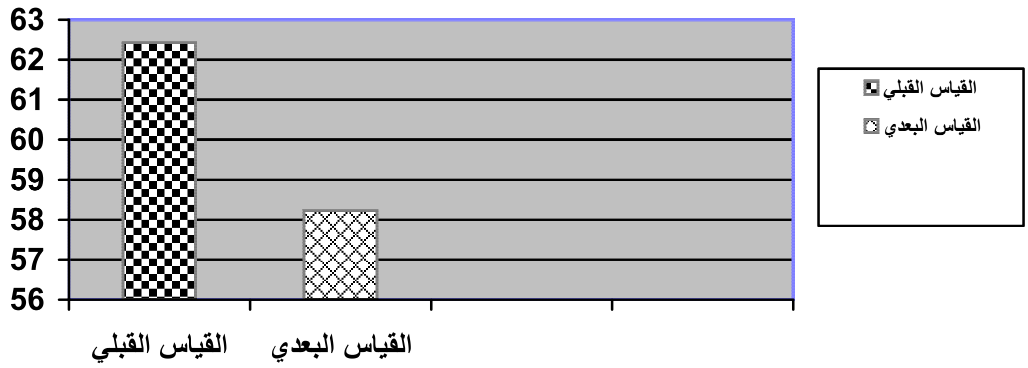
يتضح من الجدول ومن الشكل أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي 67.89 للقياس القبلي وبلغ 52.92 للقياس البعدي. لكن رغم هذا الاختلاف نجد أن نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية تدل عن عدم وجود فروق جوهرية بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي، بحيث بلغت قيمة (ت) 2.21 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسي في القياس البعدي ولكنه ليس دلالة معنوية وذلك بعد

تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي. وهو ما يدل على أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسي عند مجموعة الحكام التجريبية لكن ليس بالدرجة الكافية، كون ربما حكام الرابطة الهاوية يحتاجون إلى وقت أكثر من البرنامج في التدريب على الاسترخاء و تطبيقه.

2-1-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (16) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	62.43	11.06	05	0.721	2.51	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	58.22	7.12				



الشكل رقم (20) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في شدة الضغط النفسي

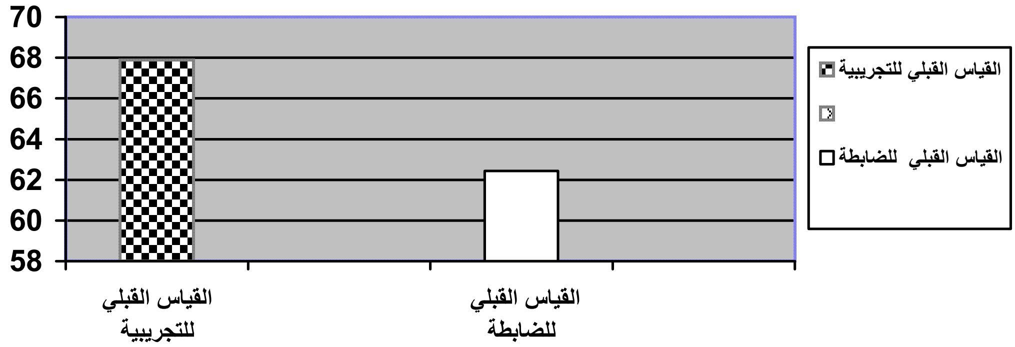
يتضح من الجدول ومن الشكل أنه قد اختلفت نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 62.43 للقياس القبلي، وبلغ 58.22 للقياس البعدي. لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة عن عدم

وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي بحيث بلغت قيمة (ت) 0.72 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الإخبار القبلي والبعدي عند حكام المجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي.

3-1-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول رقم (17) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	67.89	8.89	05	1.51	2.43	غير دال
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	62.43	11.06				



الشكل رقم (21) يمثل المتوسطات الحسابية ألقياس القبلي للمجموعتين في شدة الضغط النفسي

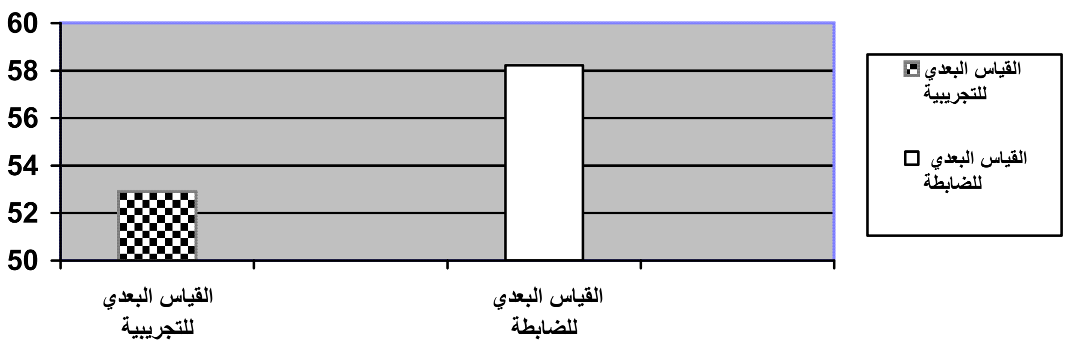
يتضح من الجدول ومن الشكل أنه لا توجد فروق جوهرية بين القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الضغط النفسي. حيث قد اختلفت نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 67.89 للقياس القبلي للمجموعة التجريبية وبلغ 62.43 للمجموعة

الضابطة. لكن هذا الاختلاف غير دال إحصائيا بالنظر لنتائج اختبار (ت) للمجموعتين بحيث بلغت قيمته 1.51 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الضغط النفسي.

4-1-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول رقم (18) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	52.92	9.61	05	3.919	2.50	دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	58.22	7.12				



الشكل رقم (22) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للمجموعتين في شدة الضغط النفسي

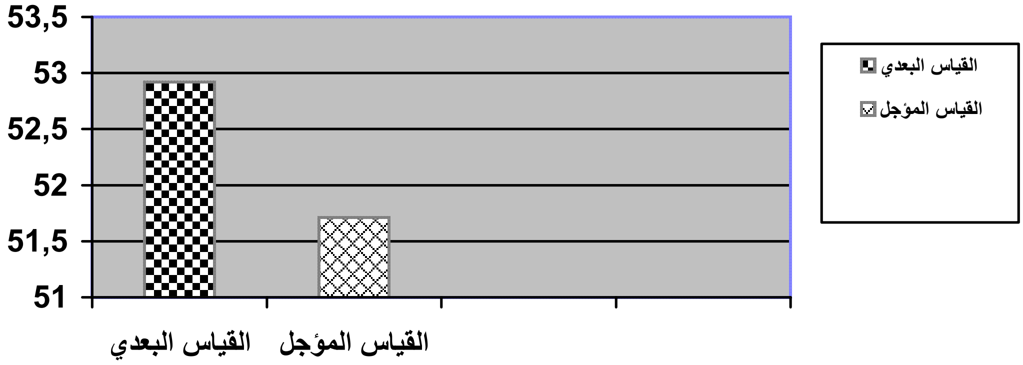
يبين الجدول رقم (18) والشكل رقم (22) وجود فروق جوهرية عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي والمجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للقياس البعدي. وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.91 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية

والبالغة 2.50، وبما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والذي يقدر بـ 52.92 أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمقدر بـ 58.22 فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجربية ويمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية وساعدهم في خفض الضغط النفسي.

5-1-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (19) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	52.92	9.61	05	1.00	2.50	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية	51.71	8.49				



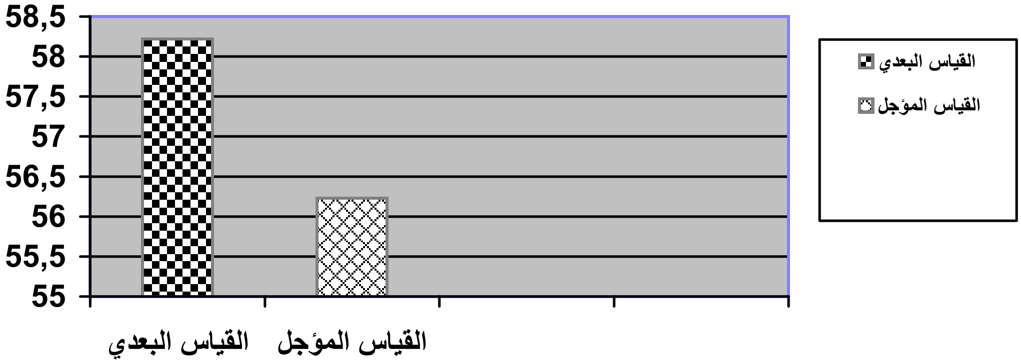
الشكل رقم (23) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة التجريبية

من الجدول رقم (19) ومن الشكل رقم (35) يتضح لنا عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس البعدي والقياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي تم تطبيق القياس البعدي مباشرة ثم بعد مضي شهر من هذا تم إعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الاسترخاء أم لا، وبما أن قيمة (ت) مقدرة بـ 1.00 وهي أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين القياسين للمجموعة التجريبية فيما يتعلق في شدة الضغط النفسي. فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي بقي تقريبا على حاله رغم انتهاء تطبيق الاسترخاء العضلي لدى المجموعة التجريبية ومنه نستنتج أن المجموعة التجريبية لحكام الرابطة الهاوية احتفظت بأثر أسلوب الاسترخاء المطبق عليها.

6-1-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (20) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	58.22	7.12	05	1.50	2.51	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة	56.23	5.81				



الشكل رقم (24) يمثل المتوسطات الحسابية ألقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة الضابطة

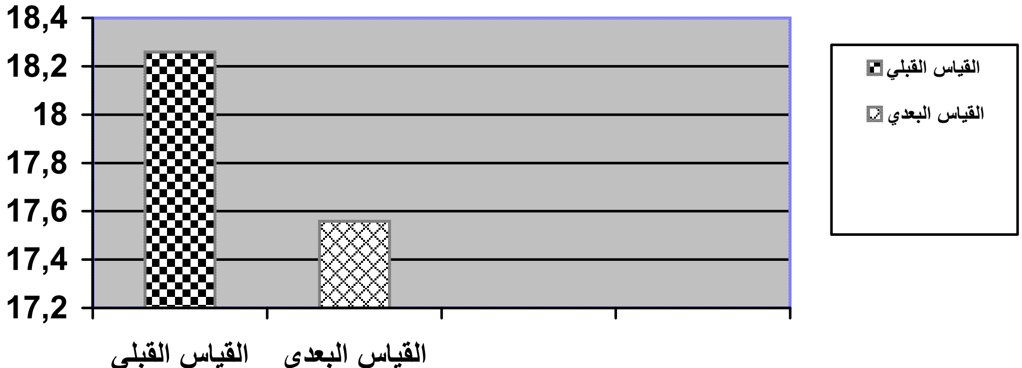
يتبين من الجدول رقم (20) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس البعدي والقياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة الضابطة الذين لم يتدرب أفرادها على أي أسلوب إرشادي نفسي حيث أنه تم تطبيق القياس البعدي في نفس الوقت مع الاختبار المطبق على المجموعة التجريبية وتم إعادة التطبيق بعد شهر لمعرفة ما إذا كان هناك تغيير أم لا نتيجة لعوامل أخرى، فنجد أن قيمة (ت) المقدرة بـ1.50 أصغر من قيمة (ت) المجدولة فهذا دليل على أن أفراد المجموعة الضابطة قد احتفظوا بنفس مستوى الضغط النفسي، بل انخفض نوعا ما، ويمكن تفسير ذلك كون هذه الفترة امتازت بتحضير أفراد العينة لمنافسة الكأس وتختلف هذه المنافسة عن البطولة سواء في القيمة أو عدم إدراجها لبعض الفرق ضمن الأهداف الأولى.

2-2-قلق المنافسة:

1-2-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (21) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	18.26	2.37	05	0.41	2.51	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	17.56	2.10				



الشكل رقم (25) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة

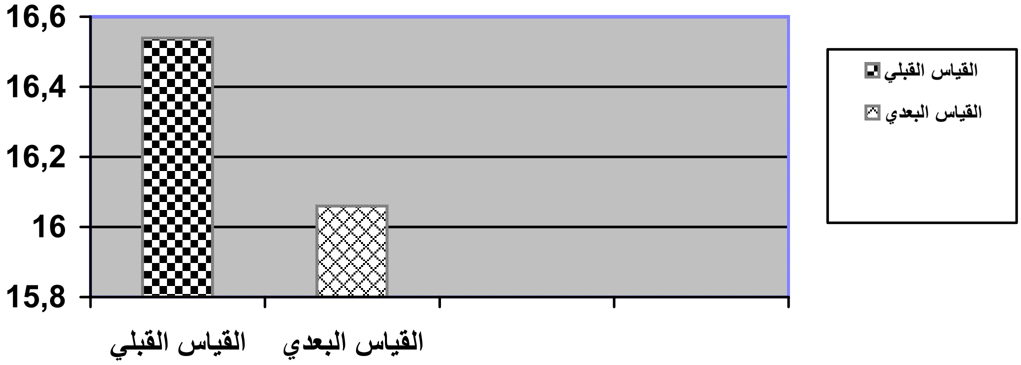
يتضح من الجدول ومن الشكل أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية لم يؤثر بالدرجة الكافية على الحكام فيما يخص قلق المنافسة، حيث اختلفت نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغ المتوسط الحسابي 18.26 للقياس القبلي وبلغ 17.56 للقياس البعدي. لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي بحيث بلغت قيمة (ت) 0.41 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض

مستوى قلق المنافسة في القياس البعدي لكن بالنظر إلى المتوسط الحسابي نلاحظ أن هناك إنخفاض طفيف بالرغم من ذلك فانه لا توجد فروق جوهرية بين القياس القبلي والبعدي عند حكام المجموعة التجريبية في درجة قلق المنافسة وهذا ما يجرنا إلى القول بأن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية لم يؤثر بالدرجة الكافية على الحكام فيما يخص قلق المنافسة.

2-2-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (22) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	16.54	2.02	05	0.50	2.52	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	16.06	1.51				



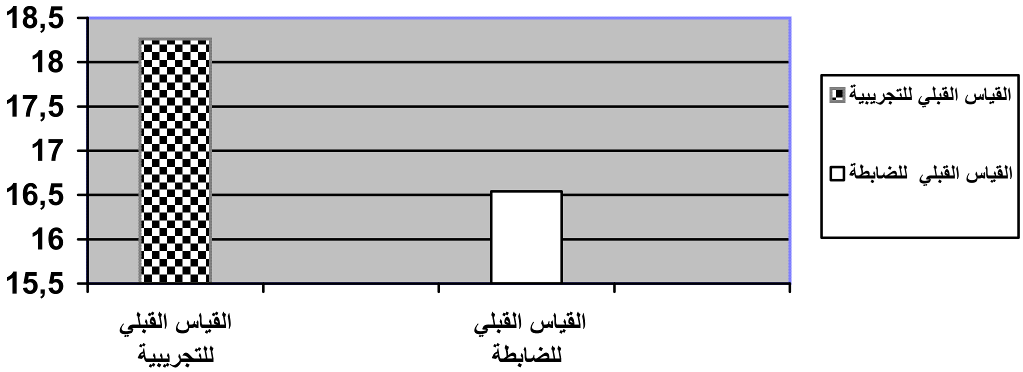
الشكل رقم (26) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى قلق المنافسة

من الجدول ومن الشكل يتضح أنه قد اختلفت نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 16.54 للقياس القبلي وبلغ 16.06 للقياس البعدي. لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي بحيث بلغت قيمة (ت) 0.50 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض مستوى قلق المنافسة في القياس البعدي، وبذلك فانه لا توجد فروق جوهرية بين القياس القبلي والبعدي عند حكام المجموعة الضابطة في درجة قلق المنافسة.

3-2-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول رقم (23) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	18.26	2.37	05	1.05	2.54	غير دال
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	16.54	2.02				



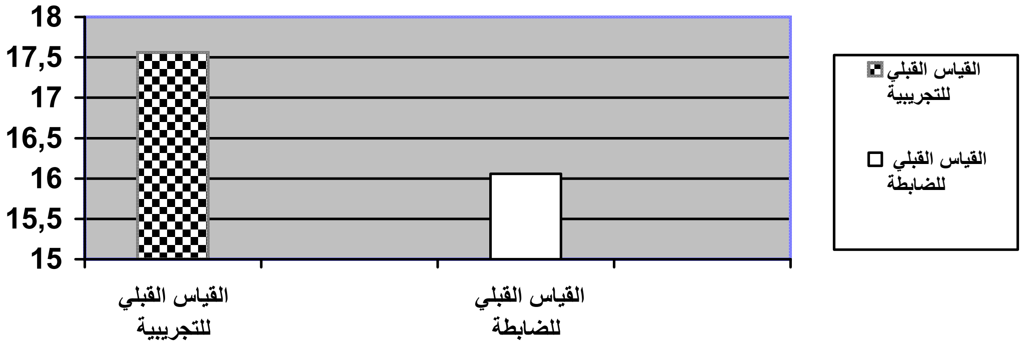
الشكل رقم (27) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي للمجموعتين في درجة قلق المنافسة

يبين الجدول رقم (23) بعد تطبيق الاختبار التائي عدم وجود فروق بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة في درجة قلق المنافسة، ونلاحظ كذلك من خلال الشكل أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 18.26 بينما المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 16.54، إذن الفرق هنا هو لصالح المجموعة التجريبية أي أن أفراد المجموعة التجريبية أكثر عرضة لقلق المنافسة من المجموعة الضابطة لكن هذا الفرق ليس له دلالة معنوية.

4-2-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول رقم (24) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	17.56	2.10	05	1.01	2.52	غير دال
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	16.06	1.51				



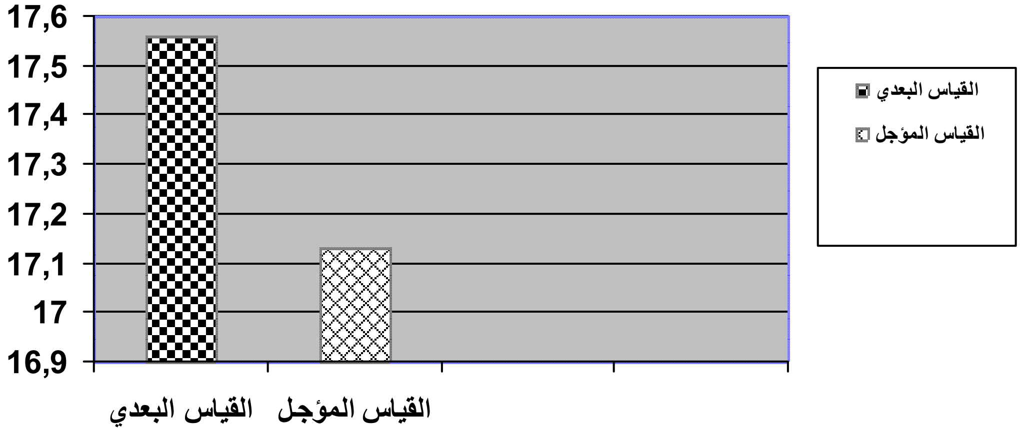
الشكل رقم (28) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للمجموعتين في درجة قلق المنافسة

يتبين من الجدول رقم (24) و من الشكل رقم (28) عدم وجود فروق دالة عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي بما يتعلق درجة قلق المنافسة للقياس البعدي. حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.01 و هي قيمة أصغر من القيمة الجدولية و البالغة 2.52 وبما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والذي يقدر بـ 17.56 أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و المقدر بـ 16.06. لكن رغم هذا الاختلاف فإنه غير دال أي في القياس البعدي للمجموعتين لا توجد فروق ويمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي لم يؤثر على أفراد المجموعة التجريبية في خفض درجة قلق المنافسة.

5-2-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (25) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	17.56	2.10	05	1.50	2.52	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية	17.13	1.69				



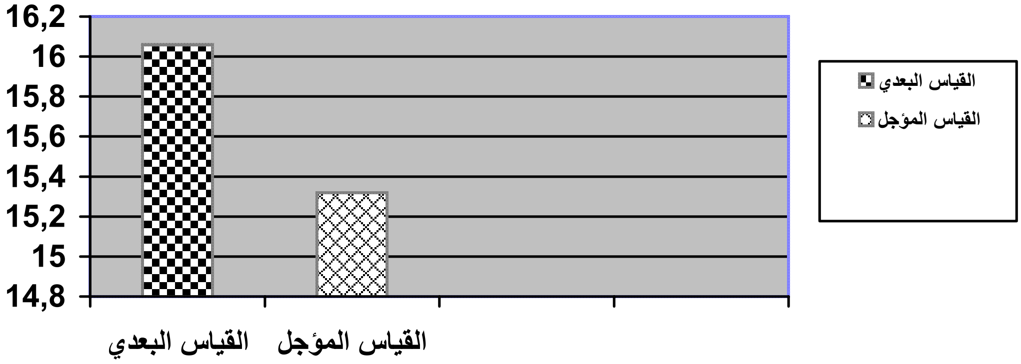
الشكل رقم (29) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول رقم (25) ومن الشكل رقم (29) أن المجموعة التجريبية احتفظت بأثر الاسترخاء المطبق عليها لعدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس البعدي والقياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي، حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي تم تطبيق القياس البعدي مباشرة ثم بعد مضي شهر من هذا تم إعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الاسترخاء أم لا، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة مقدرة بـ 1.50 وهي أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين القياسين للمجموعة التجريبية فيما يتعلق بدرجة قلق المنافسة. وهذا يعني أن درجة قلق المنافسة بقيت تقريبا على حالتها، رغم انتهاء تطبيق الاسترخاء العضلي لدى المجموعة التجريبية ومنه نستنتج أن المجموعة التجريبية احتفظت بأثر الاسترخاء المطبق.

6-2-2 نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (26) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة في مستوى القلق

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	16.06	1.51	05	2.00	2.52	غير دال
الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة	15.32	1.55				



الشكل رقم (30) يمثل المتوسطات الحسابية ألقياس البعدي و القياس المؤجل للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (26) يبين عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس البعدي والقياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة الضابطة الذين لم يتدرب أفرادها على أي أسلوب إرشادي نفسي حيث أنه تم تطبيق القياس البعدي في نفس الوقت مع القياس المطبق على المجموعة التجريبية وتما إعادة التطبيق بعد شهر لمعرفة ما إذا كان هناك تغيير أم لا نتيجة لعوامل أخرى، فنجد أن قيمة (ت) المقدرة بـ2.00 أصغر من قيمة (ت) المجدولة فهذا دليل على أن أفراد المجموعة الضابطة قد احتفظوا بنفس مستوى قلق المنافسة.

3- نتائج معامل الارتباط بين درجة الضغط النفسي ومتغير السن لكل العينة:

جدول رقم (27) يمثل العلاقة الإرتباطية بين مستوى الضغط النفسي ومتغير السن

	نوع العلاقة الإرباطية	N	معامل الإرتباط R	الدلالة
الضغط النفسي متغير السن	سلبية	80	0,48	دال

من الجدول رقم (27) نرى أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومتغير السن عند مستوى دلالة 0.05. ويتضح من خلال هذه العلاقة ونوعها أنه كلما كان السن أكبر كلما كانت الدرجات منخفضة على مقياس إدراك الضغط النفسي، أي أنه كلما تقدم الحكام في السن يكونون أقل تعرضا للضغط النفسي، نتيجة للخبرة في التعامل و مواجهة مثل هذه الحالات والمواقف المثيرة للضغط النفسي.

4- نتائج معامل الارتباط بين درجة قلق المنافسة ومتغير السن لكل العينة:

جدول رقم (28) يمثل العلاقة الإرتباطية بين مستوى قلق المنافسة و متغير السن

	نوع العلاقة الإرباطية	N	معامل الإرتباط R	الدلالة
قلق المنافسة متغير السن	سلبية	80	0.50	دال

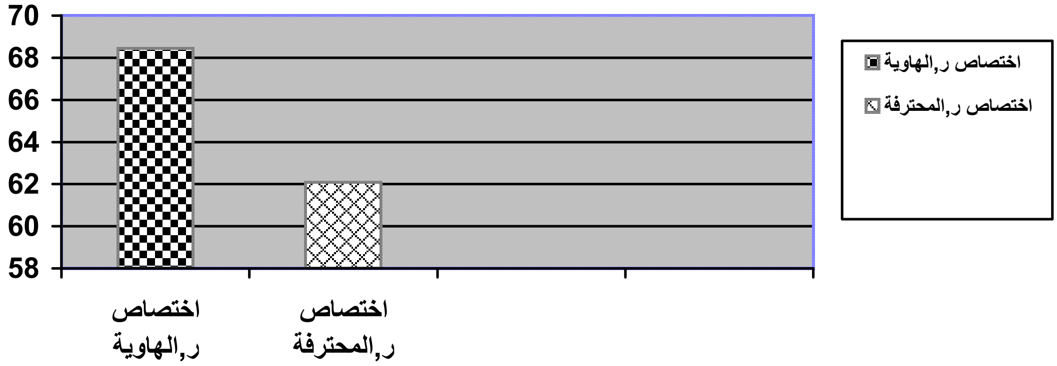
من خلال الجدول رقم (28) نرى أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين درجة القلق ومتغير السن عند مستوى دلالة 0.01.

حيث يتضح من خلال هذه العلاقة و نوعها أنه كلما كان السن أكبر كلما كانت الدرجات منخفضة على قائمة قلق المنافسة الرياضية، أي أنه كلما تقدم الحكام في السن يكونون أقل تعرضا لقلق المنافسة، نتيجة لاكتسابهم الخبرة اللازمة في التعامل ومواجهة مثل هذه الحالات والمواقف المنتجة للقلق.

5- نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين حكام الرابطة الهاوية وحكام الرابطة المحترفة:

جدول رقم (29) يمثل فروق المتوسطات في مستوى الضغط النفسي حسب الاختصاص

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
حكام. الرابطة الهاوية	68.44	5.42	12	1.64	2.04	غير دال
حكام.الرابطة المحترفة	62.08	8.54				



الشكل رقم (31) يمثل المتوسطات الحسابية لشدة الضغط النفسي حسب متغير الإختصاص

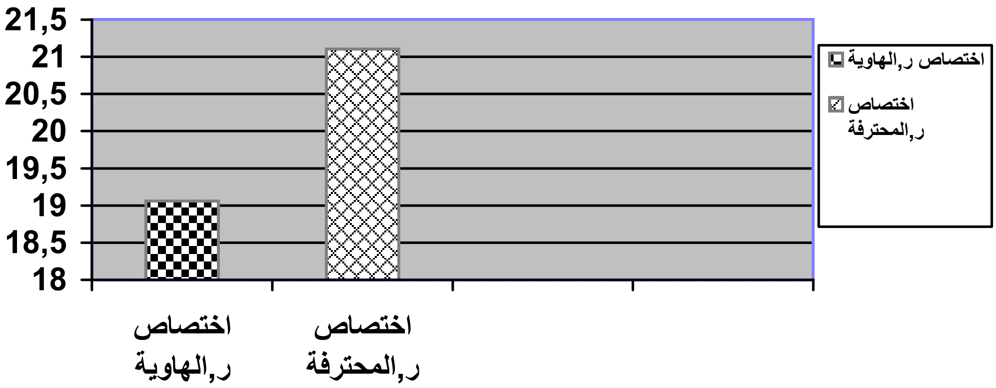
يتضح من نتائج الجدول و كذلك من الشكل أن المتوسط الحسابي لاختصاص الرابطة الهاوية والمقدر بـ 68.44 مرتفع مقارنة باختصاص الرابطة المحترفة الذي قدر بـ 62.08 لكن سرعان ما نغير الرأي بمجرد ملاحظة قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 1.64 بحيث هي أقل قيمة من (ت) الجدولية والمقدرة بـ 2.04 وهذا ما يجعلنا نقول أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي حسب الاختصاص.

وبالتالي فان حكام الرابطة الهاوية و حكام الرابطة المحترفة يمتازون بنفس مستوى الضغط النفسي.

6- نتائج (ت) لدلالة الفروق في درجة قلق المنافسة بين حكام الرابطة الهاوية وحكام الرابطة المحترفة:

جدول رقم (30) يمثل فروق المتوسطات في مستوى القلق حسب الاختصاص

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
حكام.الرابطة المحترفة	21.11	3.84	12	2.53	2.26	دال
حكام.الرابطة الهاوية	19.06	2.62				



الشكل رقم (32)يمثل المتوسطات الحسابية لدرجة قلق المنافسة حسب متغير الإختصاص

يتضح من خلال الجدول رقم (30) بعد تطبيق الاختبار التائي وجود فروق واضحة بين حكام الرابطة الهاوية وحكام الرابطة المحترفة في درجة قلق المنافسة حيث أنه دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 وهو ما نلاحظه كذلك من الشكل بحيث نجد المتوسط الحسابي لاختصاص ر.المحترفة يقدر بـ 21.11 بينما المتوسط الحسابي لاختصاص ر.الهاوية يقدر بـ 19.06، إذن الفرق هنا هو لصالح اختصاص الرابطة المحترفة أي أن حكام الرابطة المحترفة أكثر عرضة لقلق المنافسة من ذوي اختصاص الرابطة الهاوية ويمكن إرجاع ذلك إلى مميزات إدارة مقابلات الرابطة المحترفة وما يترتب عنها من نتائج في حالة الخطأ في التحكيم، وهذا ما يجعل حكام هذا الاختصاص يتميزون بالتركيز المرتفع قبل و أثناء المباريات، وهو ما يجعل الرياضي يكون في حالة قلق مرتفعة قبل المنافسة.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

لقد أسفر عرض النتائج صحة بعض فرضيات البحث ونفى أخرى، وعليه سيتم مناقشة نتائج الدراسة الحالية على ضوء التراث السيكولوجي والدراسات السابقة في مجال علاقة الضغوط النفسية بالرياضة وتفسيرها وفق المتغيرات محل البحث.

1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على عدم وجود فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة. فبالمقارنة بين نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة نجد أن المجموعتين متجانستين من حيث مستوى الضغط النفسي وكذلك قلق المنافسة، وهذا ما يدعم الغرض من وضع المجموعة الضابطة بحيث يمكن أن نتحكم من خلالها في المتغيرات العشوائية.

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

الفرضية الثانية تنص على وجود فروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.

حيث يبين الجدول رقم (12) عدم وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي والمجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق درجة قلق المنافسة للقياس البعدي.

لكن رغم هذا فإنه وبالمقارنة بالقياس القبلي للمجموعتين نلاحظ أن هناك فرق دال لصالح المجموعة التجريبية أما في القياس البعدي للمجموعتين فلا توجد فروق ويمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية وساعدهم في خفض درجة قلق المنافسة ولو بدرجة طفيفة.

فلقدت توصل بهجت عبد المجيد أبو سليمان إلى أن للاسترخاء أثر في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين أين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة على القياس البعدي و المتابعة في مستوى القلق و الكفاءة الذاتية ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يبين الجدول رقم (06) وجود فروق جوهرية بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلقى أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للقياس البعدي. وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية ، فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجريبية، و يمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر فعلا على أفراد المجموعة التجريبية وساعدهم في خفض الضغط النفسي عكس المجموعة الضابطة.

و من هذا يمكن القول أن الفرضية الرابعة قد تحققت جزئيا في شطرها المتعلق بانخفاض الضغط النفسي ولم تتحقق فيما يخص انخفاض قلق المنافسة رغم الانخفاض الطفيف و لكنه غير دال.

- 3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

افترضت الدراسة الحالية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.

تبين التحاليل الإحصائية، كما هو موضح في الجدول (03) على وجود فروق جوهرية بين القياسين في شدة الضغط النفسي حيث تبين أن القياس القبلي يظهر إدراكا مرتفعا في شدة الضغط النفسي مقارنة بالقياس البعدي.

و هذا دليل على أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية قد أثر في الحكام، وبالتالي أكسبهم القدرة على مواجهة الضغوط. ويمكن تفسير ذلك على أنه من

خلال تطبيق الاسترخاء العضلي يكتسب الحكم القدرة على التحكم في التنفس وكذلك صرف كل الشد المتواجد في العضلات وبذلك يخفف من الإفرازات من بينها الكورتزول، حيث نجد أن الكورتزول له علاقة مباشرة بالضغط النفسي كما أكده كل من فونتاني Fontani.G، مارتيلي Martelli.D ، لوبو Lupo.C ، بونفازي Bonifazi.M.، كاميلي Cameli.S، مافي Maffei.D، بولدوري Polidori.F 1998 أين أوضحت الدراسة مدى تأثير مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكورتزول cortisol عند الرياضيين الناشئين وعلاقتها بالضغط النفسي .

في حين نجد أنه لا توجد فروق دالة فيما يخص قلق المنافسة بين القياسين القبلي والبعدي، لكن لو لاحظنا المتوسط الحسابي نجد أن قلق المنافسة انخفض بعد تطبيق البرنامج ويمكن إرجاع ذلك ربما إلى عدم إدراج حصص تدريبية كافية للتحكم في مهارة الاسترخاء العضلي.

أما بخصوص المجموعة الضابطة المتعلقة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، فيعود تفسير ذلك بعدم تلقي هذه المجموعة لتدريب الاسترخاء العضلي وهذا ما يدل على أن البرنامج المطبق هو الذي أثر فعلا على حكام المجموعة التجريبية.

4- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة تقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.

حيث يتبين من الجدول رقم (15) أنه قد اختلفت نتائج القياس القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في شدة الضغط النفسي. لكن رغم هذا الاختلاف نجد أن نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية تدل على عدم وجود فروق جوهرية بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي، أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسي في القياس البعدي ولكنه ليس له دلالة معنوية وذلك بعد تطبيق برنامج

الاسترخاء العضلي. وهو ما يدل على أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسي عند حكام الرابطة الهاوية للمجموعة التجريبية لكن ليس بالدرجة الكافية، كون ربما هؤلاء الحكام يحتاجون إلى وقت أكثر من البرنامج في التدريب على الاسترخاء وتطبيقه.

لكننا نجد أن الفرضية الثانية لم تتحقق لعدم وجود اختلاف فيما يخص قلق المنافسة، ويمكن إرجاع السبب إلى أن أثناء المنافسة وقعت بعض الاختلافات التنظيمية والإدارية بين رؤساء الأندية مع الفيدرالية والرابطة بخصوص قوانين الاحتراف، مما أثر في أداء الحكام و جعلهم لا يستطيعون التغلب على القلق.

5- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

افترضت الفرضية الخامسة على أنه ستستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة.

فمن خلال النتائج الموضحة في الجداول (07) و (13) نجد أنه سواء مستوى الضغط النفسي أو قلق المنافسة قد حافظا على نفس المستوى وهذا ما يدل على أنه رغم توقف التدريب على الاسترخاء العضلي فإنه مازال يؤثر على مستوى الضغوط النفسية و قلق المنافسة. وفي نفس السياق أثبت بهجت عبد المجيد أبو سليمان في نفس دراسته السابقة على أن البرنامج المطبق المتمثل في الاسترخاء العضلي استمرت فعاليته حتى بعد توقف التدريب بمدة معينة.

ومما سبق يمكن أن نقول فعلا أن الفرضية قد تحققت.

6- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أنه تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.
إن هذه الفرضية قد تحققت، ويظهر هذا من خلال الجدول رقم (27) الذي يبين أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومتغير السن، يتضح من خلال هذه العلاقة ونوعها أنه كلما كان السن أكبر كلما كانت الدرجات منخفضة على مقياس

إدراك الضغط النفسي، أي أنه كلما تقدم الحكام في السن يكونون أقل تعرضا للضغط النفسي، نتيجة للخبرة في التعامل ومواجهة مثل هذه الحالات والمواقف المثيرة للضغط النفسي، بحيث يكونون قد اكتسبوا استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط.

و من خلال الجدول رقم (28) نرى أيضا أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين درجة القلق ومتغير السن بحيث يتضح من خلال هذه العلاقة ونوعها أنه كلما كان السن أكبر كلما كانت الدرجات منخفضة على قائمة قلق المنافسة الرياضية، أي أنه كلما تقدم الحكام في السن يكونون أقل تعرضا لقلق المنافسة، نتيجة للخبرة في التعامل ومواجهة مثل هذه الحالات و المواقف المثيرة للضغط النفسي والقلق، بحيث يكونون قد اكتسبوا استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط.

و في سياق مدة الممارسة أشار زاريتسكي Zaritsky وآخرون في دراستهم المذكورة في الجانب النظري حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا إلى أن الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة ممارسة أكثر.

7- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

تنص الفرضية السابعة على أنه تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص.

يتضح من الجدول (29) أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي حسب الاختصاص وبالتالي فإن حكام الرابطة المحترفة أو الرابطة الهاوية يمتازون بنفس مستوى الضغط النفسي.

بينما يتضح من خلال الجدول رقم (30) وجود فروق واضحة بين حكام الرابطة المحترفة وحكام الرابطة الهاوية في درجة قلق المنافسة، حيث أنه دال وهو لصالح حكام الرابطة المحترفة أي أن أفراد العينة ذوي اختصاص الرابطة المحترفة أكثر عرضة لقلق المنافسة من ذوي اختصاص الرابطة الهاوية، ويمكن إرجاع ذلك إلى مميزات الاختصاص بحيث يتميز حكام الرابطة المحترفة بالتركيز المرتفع قبل

و أثناء إدارة اللقاءات الكروية، إضـافة إلـى الـتحكم الكلـي فـي مجريـات المقـابلات كـون أي خطأ يعرض الحكم للإنـذار مـن طـرف الرابطـة مـن نـاحيـة، وإلـى إثـارة العنـف لـدى الأنـصار فـي المـدرجات مـن ناحيـة أخـرى. وهـو مـا يجعـل الحكـم يكـون فـي حالـة قلـق مرتفعة قبل المنافسة.

و منه فإن الفرضية السابعة قد تحققت.

الخاتمة

الخاتمة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في اقتراح برنامج إرشادي للاسترخاء العضلي يساعد الحكم في اكتساب مهارة تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية سواء تلك الناتجة عن الحياة اليومية أو تلك المترتبة عن ممارسته المهنية والرياضية، ليرقى إلى مصاف الحكام العالميين.

و يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في الخفض من الضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، كما اهتم هذا البحث بفحص علاقة متغيرات السن والاختصاص بالضغط النفسي و قلق المنافسة الرياضية.

من اجل تحقيق أهداف هذا البحث والإجابة على تساؤلاته وتحقيق فروضه، تم اختيار عينة مكونة من 80 حكم توزعت إلى مجموعتين متساويتين. ثم تم القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط ومقياس قلق المنافسة الرياضية.

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية، توصل الباحث إلى عدد من النتائج أهمها ما يلي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة.
- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.
- توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين عند حكام الرابطة المحترفة في درجة قلق المنافسة .
- تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص.

باعتبار أن نتائج البحث قد حققت صحة أغلب فرضياته وأهدافه، فإن الدراسة لم تعالج جوانب عديدة أخرى بحيث لم نتطرق إلى الجوانب الشخصية للحكام، علما بأن الضغوط النفسية ترتبط بمجموعة من المتغيرات النفسية تتضمن سمات الشخصية من تقدير وفعالية الذات، وسمة القلق وإستراتيجيات المواجهة المستعملة.

فالحكم الكفء هو الذي يتميز بمستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويتسم بالثقة في النفس، وتقدير عال للذات، ويحترم نفسه والآخرين كما أنه يشعر بالقدرة ويشعر بالكفاءة مع الإحساس بالقدرة على فعل أشياء بطريقة أحسن، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث وحل المشكلات.

ومن هنا تعتبر الدراسة الحالية استمرارية لبحوث مضت وبداية في المجال الرياضي و ذلك لتعزيز مختلف الدراسات الأخرى التي تسعى إلى اكتشاف المزيد من الطرق البناءة لإعداد الحكام الجزائريين للمشاركة في اغلب الإعراس الكروية سواء منها المحلية أو الدولية.

توصيات واقتراحات ميدانية للبحث:

نستخلص من عرض نتائج البحث ومناقشتها التوصيات والاقتراحات الميدانية التالية:

- إجراء دراسات تهدف للتعرف على الحالة الإنفعالية لحكام كرة القدم.
- اقتراح دورات تدريبية على الحكام لاستيعاب مختلف أساليب الاسترخاء.
- وضع برامج للإعداد النفسي لحكام كرة القدم بالتوازي لبرامج التأهيل والتدريب لتخطي المشاكل النفسية.
- إبراز أهمية المختص النفسي على مستوى الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم لمواجهة حالات الإرهاق والاضطراب النفسي لدى الحكام.

المراجع

المصادر:

- القران الكريم

الكتب باللغة العربية:

- إبراهيم الفقي: البرمجة اللغوية العصبية، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، كندا، بدون سنة.
- أحمد أمين فوزي: القلق والعدوان في الرياضة، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2004.
- أسامة عبد الظاهر: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، مذكرة ماجستير منشورة جامعة حلوان، القاهرة. 1999.
- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي، القاهرة،2001.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- أسامة كامل راتب، على محمد ذكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- اعتدال معروف: مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع،ط1، مكتبة الشقري، الرياض، 2001.
- أكرم مصباح عثمان: الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار ابن حزم، بيروت، 2002.

- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1999.
- تيرس عوديشو أنويا: دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2002.
- حسين عبد الجواد: كرة القدم، دار المعارف للملايين، ط6، بيروت، لبنان، 1984.
- جان بنجمان ستورا، ترجمة أنطوان هشام: الإجهاد أسبابه وعلاجه، منشورات عويدات، بيروت، 1997.
- سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان الأردن، 1999.
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، الأردن، 2006.
- عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث، عالم المعرفة، الكويت، 1980 .
- عبد الرحمان محمد العيسوي: الهدي الإسلامي والصحة النفسية ، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، الرباط،2002 .
- عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- عبد الله محمد قاسم: مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2001.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة، 2001.
- على البيك: عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية، 2003.
- علي عسكر: ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.

- غالي محمد أحمد وأبو علام رجاء محمود: القلق وأمراض الجسم، ط1، مكتبة الأسد، سوريا. 1973.
- فاروق عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- فايد حسين علي: العدوان والاكتئاب في العصر الحديث، نظرة تكاملية، ط1، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع، الإسكندرية. 2001 .
- فرويد سجموند: الكف، العرض والقلق ، ترجمة نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، 1985.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي،ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي- الاسترخاء الطريق إلى البطولة، الإتحاد العربي للطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني، 1995.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،2001
- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1999.
- محمد حسن غانم: الأمراض النفسية والعلاج الإسلامي، المكتبة المصرية،2005.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الكتاب والنشر، القاهرة ، 1998.
- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 .

- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،1987.
- محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2007.
- محمد عبد العزيز عبد الجيد: سيكولوحية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد عمرو: الرفلكسولوجي العلاج الشامل للجسم عبر تدليك اليدين والقدمين، دار الخيال، بيروت، 2004.
- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية(النظرية والتطبيق والتجريب)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية- النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- مصطفى كامل راتب ومحمد حسام الدين: الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- مصطفى المصري: تدريب الاسترخاء، الجمعية الجزائرية للبحث في علم النفس SARP .
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى ، القاهرة، 2006.
- مفتى إبراهيم: التدريب الرياضى الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- موسى اللوزي:التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن ، 1999.
- سمير مسلط الهاشمي: الميكانيكية الحيوية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2005.

- هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها-نظرياتها، دار النهضة المصرية، مصر، 1999.
- يوسف جمعة سيد: دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.

الرسائل والأطروحات:

- إبراهيم باجس معالي: أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، 2003.
- أيت حمودة: دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط و الضحة الجسديةو النفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر،2006.
- باسم محمد علي دحادحة: أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، 1995.
- بهجت عبد المجيد أبوسليمان: أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق و تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقبن، دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، 2007.
- بوزازوة مصطفى: ضواغط العمل المدركة لدى المشرفين واستراتيجيات مواجهتها، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراة دولة في علم النفس العمل و التنظيم، جامعة الجزائر، 2007.
- بوطبة مراد: آثار التحضير الذهني اتجاه ضغط المنافسة عند رياضي نخبة كرة الطائرة الجزائرية أثناء المنافسات الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، تحت إشراف لوكيا هاشمي، جامعة قسنطينة، 2003.

- سهير أسامة المدلل: أثر الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات على المشاركة الصفية،الجامعة الأردنية، عمان، 1991.
- شريف ليلى : أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية، جامعة دمشق، سوريا،2002.

المقالات و التقارير:

- المجلة العربية للبحوث التربوية: سليمان الريحاني، أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل و خفض قلق الامتحان، المجلد الثاني، العدد الثاني، تونس، 1983.
- الاتحاد الجزائري لكرة القدم: القانون الإداري لحكام كرة القدم المحترفة، 2011.
- الموسوي حسن: الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاماليه، المجلة التربوية المجلد 12 العدد 07، 1998.
- فاف نيوز، مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: بدون عدد، الجزائر، 2004.
- حسن أبو عبدة: دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشىء كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان، 1993.
- عبد الباسط مبارك عرسان و آخرون: أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية بمصاحبة الموسيقى في الحد من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الهاشمية، مجلة إتحاد الجامعات العربية، العدد 50، 2008.
- عويد سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين ا لكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود. م 13 العلوم الإدارية،الرياض، 2001 .
- لطفي محمد راشد: نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل، وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة العدد 75 معهد الإدارة العامة الرياض، السعودية، 1992.

الكتب باللغة الأجنبية:

- Alain Labruffe: Prévenir et combattre le stress, Chiron, Paris, 2002.
- Bloch, H et al: Grand dictionnaire de la Psychologie, édition Larousse, Paris, 1993.
- Guy Caron, Pierre Schwinte : L'arbitrage du football, édition Salvator, France, 1971.
- Michel Vautrot , Alain Delmer, Leon Plaete : Le football et ses règles, Promo foot, France, 2002.
- Bousingen Rd: La relaxation, Ed Dahlab, Alger, 1996.
- Ostrander S. et Schroeder L.: les fantastiques facultés du cérveau, éd Robert Laffont, Paris, 1982.
- Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995) : stress Coping ; les stratégies D ajustement à la diversité 2eme Edition ; presses universitaires de France ;paris.
- Perrot-Pierre E: Sophrologie et performance sportive, Ed Amphora, Paris, 1997.
- RIOUX G et COLL : compétition sportive et psychologie, ED .Chiron , Paris, 1983.
- Shultz J.: Le training autogène, Ed Puf, Paris1974.
- Thomas R. et Coll: Psychologie du sport de haut niveau, Ed Puf, Paris, 1987.
- Weinberg S. et Gould D.: Psychologie du sport de haut niveau, Ed Puf, Paris, 1997

المقالات و التقارير باللغتين الأجنبيتين:

- Adam R. Nicholls, Nicholas L. Holt, Remco C.J. Polman and Jonny Bloomfi eld, The Sport Psychologist ,Human Kinetics, Inc ,20 , 2006
- Andrew j. noblet and Sandra m. Gifford: The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers, JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 14, 2002.
- Coussongelie, et al: "L’évaluation des stratégies de coping chez les patients Asthmatiques ," Revue Européenne de Psychologie Appliqué, 2ème trimestre, vol 48, N ,2°p 89- 94 1998.
- Crocker– P-R-E : Evaluating stress management training under competition conditions. International – journal– of sport psychology –Rome 20 (3) ;July /sept 1989.
- Dantchev, Nicolas: "Stratégies de coping et pattern A Coronarogene ,"Rev- de Med-Psychosom, 17/ 18, 1989.
- Dupain, PH.: " Le coping, une revue du concept et des méthodes d’évaluation ," Journal de thérapie comportementale et cognitive, vol 8, N ,4°p 131- 138. 1998.
- Echibek, Annuaire du football Algérien, Alger, 1996.
- F.A.F, Elément d’analyse, C.C.A, Alger, 2000.
- F.A.F Règlements généraux, Alger, 2004.
- FIFA : Les lois du jeu Hitziweg, Zurich, Suisse, 2008.
- FIFA, Règlements généraux, Hitziweg, Zurich, Suisse, 2008.
- Fontani,-G et al: Influence of a volleyball match on cortisol response in young athletes .Coaching-and-sport-science-journal-,Rome, 1998.
- Graziani, P et al: "Validation Française du questionnaire de coping et analyse des événements stressants du quotidien ," Journal de thérapie comportementale et cognitive, 8 (3), France,1998 .

- Khelifi.A : L'arbitrage à travers les caractères du football, Enal, Alger, 1990.
- Klavora,-P : Application of the spielberger trait state anxiety model and STAT in 165 pre competition anxiety research .In proceedings– conference– North American Society for the psychology of sport and physical Activity ,Pennsylvania state University ,May 16-18 ,1976 , 1975.
- Lacarne .B : Le support de l'arbitre, FAF, 1997.
- Mark H. Anshel, Toto Sutarso: Psychology of Sport and Exercise 8, Elsevier Ltd, 2007.
- MarkH.Anshel, Gangyan Si : Coping Styles Following Acute Stress in Sport Among Elite Chinese Athletes: A Test of Trait and Transactional Coping Theories Journal of Sport Behavior, Vol. 31, No1, 2008.
- Meaney ,-P: Sources , effects and management of competitive stress , Sports – coach- (Wembley , Aust) 9 (4) ,1986.
- Orlick, T.D., : The Athletic Dropout: A High Price for Inefficiency, Canadian Association for Health. Physical Educational Recreation Journal. 1974.
- P. Gaudreau ,* J.-P. Blondin, A.-M. Lapierre: Athletes 'coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance–goal discrepancy, Psychology of Sport and Exercise 3, Elsevier Ltd , 2002.
- Silva, J.M :Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. Journal of Applied Sport Psychology 2, 1990,.
- Tara K. Scanlan. Gary L. Stin & Kenneth Ravizza: An In-depth Study of Former Elite Figure stakers Sources of Stress. Journal of Sport &Exercise Psychology 13, 1991.

- Tierney, j.: Stress in Age-group Swimmers, From What Sources do Young Athletes feel
- Zaritsky, et al: Student- Athlete StressAt the High School Level ,Boston Universtiy, 1992.

الرسائل و الأطروحات بالغة الأجنبية:

- Bouchuika. A : étude de la structure socio- professionnelle du corps arbitral de la FAF, I.S.T.S, Alger, 1991.
- Les Effets de la préparation Mental Face au stress de la compétition chez les volleyeurs de haut niveau Algérien lors des compétitions sportives, Université Mentouri Constantine, Thèse de Doctorat
- Tracie Elezabeth: Sports-Related stress and coping, Developmental and gender differences, A Disertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of psychology, Alliant University, California, 2001.

الملاحق

ملحق رقم (1)

برنامج التدريب على الاسترخاء

الأهداف العامة:

1- تدريب الحكام على خطوات مهارات الاسترخاء.

2- تدريب على الاسترخاء بالإشارة.

3- أن يتقن الحكم مهارات الاسترخاء، وتطبيق المهارات في الحياة الواقعية.

4- مساعدة الحكام على خفض مستوى القلق والضغوط النفسية.

5- مساعدة الحكام على تحسين الكفاءة الذاتية.

برنامج التدريب على الاسترخاء

- الجلسة الأولى:

تعد الجلسة الأولى أساسية في بناء علاقات جيدة ما بين الباحث وأعضاء المجموعة التجريبية، وتعريف الحكام المشاركين بالبرنامج وأهدافه وفائدته والتعرف على توقعات الحكام من مشاركتهم فيه، وإجراءات البرنامج، ومكان الالتقاء، وواجبات كل فرد وحقوقه.

- **أهداف الجلسة:**

- بناء توقعات ملائمة لدى الحكام حول البرنامج.
- تحديد واجبات وحقوق الباحث والحكام.
- إعطاء الفرصة للتعارف بين الحكام والباحث.
- تحقيق درجة من الألفة بين الباحث والحكام.
- تحديد الهدف العام من البرنامج ومكوناته.
- الاتفاق عل مكان و مواعيد اللقاءات وضرورة الالتزام بها.

- **نشاطات الجلسة:**

أولا:

يقوم الباحث بتقديم نفسه للحكام، ومن ثما إتاحة المجال لكل حكم أن يقدم نفسه للآخرين وبعد ذلك تقديم فكرة من الإرشاد الجمعي حيث يقول الباحث: إن الإرشاد الجمعي يتضمن مساعدة مجموعة من الأفراد لديهم مشكلة ولديهم رغبة في إيجاد حل لهذه المشكلة، وأنهم من خلال الجلسات الإرشادية يستطيعون التوصل إلى الطرق وأساليب تساعدهم في التغلب على مشكلاتهم ويؤكد الباحث على أن ينال كل فرد من أفراد المجموعة المساعدة التي يحتاجها.

ثانيا:

يتم تقديم فكرة عن البرنامج من حيث مكوناته والهدف منه، حيث يقول للحكم بأن هذا البرنامج يتكون من ثماني جلسات إرشادية، وكل جلسة تتضمن تدريبات ومناقشات وواجبات منزلية، والهدف من هذه الجلسات هو زيادة قدرة الفرد على خفض مستوى الضغط والقلق الذي يعاني منهما وبالتالي زيادة مستوى الكفاءة الذاتية لديه. وهذا الأمر يجنبه التعب والإرهاق والتشتتات والخوف الشديد والفشل، ويجعل تعامله أحسن وأفضل مع زملائه ومدربه وأفراد أسرته ويزيد من تفاعله الاجتماعي الايجابي مع الآخرين الذي يعطيه شعورا بالارتياح.

ثالثا:

يناقش الباحث مع الحكام توقعاتهم من البرنامج و يتعرف على التوقعات الخاطئة و يتم تصحيحها وتثبيت وتعزيز التوقعات الصحيحة، كذلك الحكام ما يتوقع منهم من تفاعل ونشاط داخل المجموعة والالتزام بأداء الواجبات المنزلية، ويؤكد على ضرورة الالتزام بالمواعيد والمواظبة على حضور الجلسات الإرشادية في مواعيدها المحددة، ويؤكد على واجبات وحقوق الفرد داخل المجموعة كما ويتم الاتفاق على مواعيد اللقاءات ومكانها.

الجلسة الثانية:

أهداف الجلسة:

1- توضيح مفهوم الضغط، والقلق والمسببات، والأعراض، وربطهما بالاسترخاء.

2- تقديم واجب بيتي إلى التعرف على المواقف المسببة للضغط وللقلق.

نشاطات الجلسة:

يناقش المرشد مع الحكام العوامل والمواقف التي تجعله يشعر بالضغط وتدفعه بالتالي إلى التصرف بدون تركيز، وتشتت الأفكار.. الخ.

حيث يتم مناقشة مفهوم الضغط والقلق وتحديد أشكالهما وشرح المثيرات التي تؤدي إلى حدوث الضغط واستجابة القلق عند كل عضو في المجموعة . ثم يقوم المرشد بتعريف القلق بأنه حالة تؤثر شامل ومستمر نتيجة تهديد خطر أو متخيل الحدوث، وعادة ما يصاحب القلق خوف غامض، وأعراض نفسية جسمية. كما يشير إلى الضغط على أنه عبارة عن صراع داخلي ينتج عن مؤثرات خارجية، يتولد منها آثار جسمية ونفسية تعود بالسلب على الفرد.

يقوم المرشد بتوضيح التغيرات التي تحدث في أجسامنا وسلوكياتنا عندما نجد أنفسنا في مواقف ضاغطة ومثيرة للقلق. ويعطي المرشد الحكام المثال التالي:

محمد حكم خجول جدا أثناء وجوده مع الآخرين وأثناء التحكيم ينتقده مساعداه ويعنفانه فيشعر بالقلق ويصبب عرقا ويحاول تجنب الجماعة.

ثم يناقش المرشد هذا المثال مع الحكام ويجعلهم يحددون الموقف الذي أدى بمحمد إلى القلق، الخجل والتعرق، والبدائل الأخرى التي كان من الممكن أن يقوم بها بدلا من الخجل والعزلة وتصبب العرق.

- فالموقف الذي دفع محمد لهذا السلوك هو : وجوده داخل مجموعة مع الآخرين.

- كيفية استجابة محمد تجاه الموقف: القلق والخجل وتصبب العرق.

- **البدائل التي يمكن أن يلجأ إليها بدلا من القلق و الخجل و العزلة و تصبب العرق:**

1- النظر إلى الحكام الآخرين ولماذا لم يحدث لهم ما حدث معه من الخجل وتجنب الآخرين وتصبب العرق وبالتالي الاستفادة من ذلك وأن يصبح مثلهم.

2- التنفس والاسترخاء وخفض مستوى القلق.

و أثناء ذلك يطلب المرشد من الحكام أن يشاركوا بخبراتهم السابقة في بيان هذه التغيرات كاحمرار الوجه، وزيادة التنفس، وزيادة معدل ضربات القلب، واضطراب الذاكرة، والأرق، والنسيان ، وسوء التصرف.

يقوم المرشد بإدارة نقاش حول المثيرات التي تؤدي إلى القلق من حيث الأشخاص، الأماكن، والأحداث، حيث يطلب من الأعضاء أن يذكروا أمثلة على الأشخاص الذين يسببون القلق لهم مثل: ، إدارة الفرق، الرياضيين.......إضافة إلى الأماكن المسببة للقلق مثل: غرفة الإدارة، والملعب..........أما الأحداث فتشمل المنافسة، والأداء السيئ في المنافسات الرياضية، وضغط العمل ، وأن أعراض الضغط والقلق يمكن التغلب عليها بالتدريب على الاسترخاء الذي يريح الإنسان، والذي سيتم تعلمه في الجلسات القادمة.

يقوم المرشد والحكام بتلخيص ما دار في الجلسة من حوار ومناقشة، وفي نهاية الجلسة يعطي المرشد الحكام الواجب المنزلي الذي يهدف إلى تدريب الحكام إلى التعرف على المثيرات والعوامل الضاغطة التي تسبب حالة الضغط النفسي واستجابة القلق حسب النموذج التالي:

اليوم	المثير الذي يؤدي للقلق	الانفعالات والمشاعر المصاحبة للقلق	السلوك الناتج من المثير
الأحد			
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			

اليوم	العامل الضاغط الذي يؤدي للضغط النفسي	الانفعالات و المشاعر المصاحبة للقلق	السلوك الناتج من المثير
الأحد			
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			

- **الجلسة الثالثة:**

- **أهداف الجلسة:**

1- مناقشة الواجب البيتي.
2- توضيح مهارة الاسترخاء بشكل عام.
3- تقديم واجب بيتي يهدف إلى التدريب على الاسترخاء بشكل مختصر.

- **نشاطات الجلسة:**
- **أولا: مناقشة الواجب البيتي السابق:**

حيث يتيح المرشد الفرصة لكل حكم أن يقدم الواجب البيتي السابق، ويتم مناقشة المواقف المسببة للقلق من قبل أعضاء المجموعة والمرشد، و يتم تعزيز لفظي من قبل المرشد للاستجابات الصحيحة ، وتصحيح الاستجابات الخاطئة، وتقديم التغذية الراجع المناسبة حول أداء الحكام للواجب البيتي.

- **ثانيا: يقدم المرشد شرحا وتعريفا عن مهارة الاسترخاء:**

إن مهارة الاسترخاء أسلوب سلوكي، يمثل أحد الطرق العلاجية لمواجهة الضغط من خلال قيام الفرد بإحداث انقباض واسترخاء في المجموعة العضلية المختلفة في الجسم بالتعاقب والانتباه إلى المشاعر المختلفة التي يحس بها نتيجة لذلك باستخدام برنامج إرشادي تدربي. ويستطيع الفرد أن يتعلم هذه المهارة ويستخدمها في حياته اليومية من خلال عملية التدريب على ممارسة هذه المهارة.

يقوم المرشد بشرح أسلوب الاسترخاء العضلي، ويتم بالتدريج من الأعلى مبتدئا بالرأس والانتهاء بالأسفل في منطقة الأطراف، ويكون النزول تدريجيا بقصد إدراك الفرق ما بين التوتر والاسترخاء، وأن هاتين الحالتين لا يمكن أن تحدثا معا. ثم يسمح المرشد للحكام بممارسة تدريبات الاسترخاء العضلي بشكل مختصر وسريع، وأثناء الممارسة يقوم المرشد بمتابعة أداء المجموعة للاسترخاء العضلي من خلال شد وإرخاء العضلات. وبعد الانتهاء من ممارسة التدريب العضلي يدور حوار بين المرشد والحكام حول أسلوب الاسترخاء العضلي وفائدته، وأثره بعد الممارسة.

و في نهاية الجلسة يعطي المرشد للحكام الواجب الذي يهدف إلى تدريب الطلاب على ممارسة الاسترخاء العضلي بشكل عام وخاصة أثناء المواقف التي تسبب له الضغط النفسي، ومحاولة تحقيق الراحة النفسية ومشاعر الاطمئنان بعد ممارسة الاسترخاء، ثم يطلب منهم أن يسجلوا العوامل الضاغطة التي تحدث معهم خلال أسبوع، واستخدام أسلوب الاسترخاء معها والنتائج المترتبة حسب النموذج التالي:

اليوم	الموقف المثير للقلق	استخدام الاسترخاء (نعم ، لا)	النتائج (سلبية، إيجابية)
الأحد			
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			

- **الجلسة الرابعة:**

- **أهداف الجلسة:**

1- مناقشة الواجب البيتي السابق.

2- تقديم الإجراءات التفصيلية على الاسترخاء العضلي (الوجه، العينان، الفكان والأسنان ، الشفتان).

3- تقديم الواجب البيتي.

- **نشاطات الجلسة:**

- **أولا: مناقشة الواجب البيتي:**

يتم مناقشة الواجب البيتي السابق حول تطبيق تدريبات الاسترخاء العضلي، حيث يتيح المرشد لكل فرد في المجموعة أن يقدم الواجب البيتي السابق، وتقديم التغذية الراجعة حول أداء الحكم للواجب البيتي.

- **ثانيا: تقديم الإجراءات التفصيلية للتدريب على الاسترخاء العضلي:**

يقوم المرشد بتقديم تدريبات الاسترخاء العضلي بشكل تفصيلي، كل على حده، وفي نهاية كل جزء يقدم المرشد نشاطين يتضمنان ما يلي:

- **النشاط الأول:**

التدريب على الاسترخاء بالإشارة، إذ أن الربط المتكرر بين الإشارة والاستجابة التي تلحقها (الاسترخاء) يجعل من السهل على الإشارة الملفتة أن تولد استجابة الاسترخاء بشكل تلقائي.

- **النشاط الثاني:**

تطبيق التدريب بشكل جماعي.

و فيما يلي تفصيل هذه التدريبات كما ورد في كتاب الرياض – السعادة الشخصية- للمؤلف عبد الستار إبراهيم مع تعديلها بما يتناسب مع غايات الدراسة.

- **الوجـــــــه:**

- استلق الآن على مكان مريح : كرسي أو في وضع مريح لجسمك قدر استطاعتك.
- أغمض عينيك أو أرخهما بهدوء و أصغ إلي.

- سأنبهك الآن لبعض الإحساسات أو التوترات في جسمك ، وسأبين لك بعدها أنه باستطاعتك أن تقلل منها وأن تتحكم فيها (انتظار لعشر ثوان).

- إن جسمك الآن لا يزال في وضعه المريح، ومازالت عيناك مغمضتان في استرخاء لطيف (لحظة صمت).

- الآن عليك أن تغمض عينيك، وأن تجعد جبهتك وحاجبيك إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة قد اشتدت.

- و الآن استرخ وعد بعضلات الجبهة إلى وضعها المسترخي، وأرخها أكثر فأكثر (عشر ثوان).

- كرر من جديد، لاحظ التوتر في منطقة الجبهة، وأعلى العينين، والآن أرخ الجبهة، واسترخ بعضلاتها. لاحظ من جديد التعارض بين التوتر والاسترخاء في الجهة (عشر ثوان).

ثم يقوم المرشد بتقديم النشاط الأول للحكام والذي يتضمن التدريب على الاسترخاء بالإشارة، حيث يطلب من الحكام أن يختاروا كلمة أو إشارة معينة (يفضل تجنب الكلمات أو الإشارات التي يؤديها الفرد كل يوم). ويربط هذه الإشارة مع الاسترخاء فإننا نستطيع استخدام هذه الإشارة لنستحث الاسترخاء بشكل مباشر، ومن ثم يطلب المرشد ربط التدريب بالإشارة المختارة. بعد ذلك يقوم المرشد بتقديم النشاط الثاني والذي يتضمن التعليق الجماعي للمهارة وتكرارها للوصول للاستجابة التلقائية.

و يركز المرشد على تقديم هذين النشاطين في كل جزء من أجزاء الجسم.

- **العينان:**

- و الآن أغلق عينيك بإحكام، أغلقهما بقوة حتى تشعر بأن التوتر قد أخذ يشمل كل المنطقة المحيطة، والعضلات التي تحكم حركات العينين (عشر ثوان).

- و الآن أرخ تلك العضلات، ولاحظ التعارض بين التوتر السابق والاسترخاء (خمس ثوان).
- كرر هذا من جديد. أغلق عينيك بإحكام وقوة والتوتر يشملهما، استمر (خمس ثوان).
- و الآن استرخ...ودع عضلات عينيك على سجيتها في وضعها المريح المغلق (عشر ثوان).

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه بالعينين والنشاط الجماعي).

- **الفكان والأسنان:**

- و الآن أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء ، لاحظ التوتر في الفكين (خمس ثوان).
- و الآن دع فكيك واسترخ، واترك شفتيك منفرجتين قليلا، لاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء في منطقة الفكين (عشر ثوان).
- مرة أخرى أطبق الفكين، لاحظ ما فيهما من توتر (خمس ثوان)، دع ذلك واترك نفسك على سجيتها مسترخيا أكثر فأكثر (عشر ثوان).

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه بالفكين والأسنان ، والنشاط الجماعي).

- **الشفتان:**

- و الآن اتجه إلى شفتيك و ضمهما معا، و اضغط بكل منهما على الأخرى بإحكام، و لاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم.

- و الآن أسترخ و أرخ عضلات شفتيك و دع ذقنك في وضع مريح.
- مرة أخرى اضغط على شفتيك و ادرس التوتر المحيط بالفم استمر (خمس ثوان).
- لاحظ كيف أن مختلف تلك العضلات قد بدأت تتراخى بعد هذا الشد والاسترخاء المتوالي.

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه بالشفتين، و النشاط الجماعي) . وفي نهاية الجلسة يقوم المرشد والحكام بتلخيص ما دار في الجلسة، وإعطاء الواجب البيتي الذي يهدف إلى تدريب الحكام على الاسترخاء بالإشارة، وتطبيق تدريبات الوجه والعينين والفكين والشفتين مرتين يوميا على الأقل وخاصة في المواقف المثيرة للضغط.

- **الجلسة الخامسة:**

- **أهداف الجلسة:**

1- مناقشة الواجب البيتي.

2- تقديم الإجراءات التفصيلية على الاسترخاء (الرقبة ، الكتفان، اليدان والذراعان).

3- تقديم الواجب البيتي.

- **نشاطات الجلسة:**

أولا: مناقشة الواجب البيتي:

يتم مناقشة الحكام للواجب البيتي السابق حول تطبيق تدريبات الاسترخاء العضلي، حيث يتيح المرشد لكل فرد في المجموعة أن يقدم الواجب البيتي السابق وتقديم التغذية الراجعة حول أداء الرياضيين للواجب البيتي.

ثانيا: تقديم الإجراءات التفصيلية على الاسترخاء العضلي:

- **الرقبة:**

- اضغط برأسك إلى الخلف على الوسادة التي تستند عليها، اضغطها إلى أن تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر بالذات، استمر (عشر ثوان).

- و الآن دع ذلك، وعد برأسك إلى وضع مريح، وحاول أن تتمتع بالفرق بين التوتر والاسترخاء العميق الذي أنت عليه الآن، استمر فيما أنت فيه أكثر فأكثر وأعمق فأعمق بقدر ما تستطيع (عشر ثوان).

- كرر هذا من جديد، شد برأسك إلى الخلف ولاحظ التوتر المستثار، استمر في ذلك (خمس ثوان).

- و الآن دع ذلك وانتقل إلى استرخاء عميق (عشر ثوان) ، مد رأسك إلى الأمام ، كما لو كنت ستدفن ذقنك في صدرك، ولاحظ التوتر الذي يحدث الآن في الرقبة (خمس ثوان).

- و الآن استرخ، دع كل هذا واسترخ على سجيتك (عشر ثوان).

- كرر ذلك ادفن ذقنك في صدرك، استمر في ذلك قليلا (خمس ثوان. استرخ أكثر فأكثر (عشر ثوان).

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه بالرقبة، والنشاط الجماعي).

- **الكتفان:**

- ارفع كتفك كما لو كنت تريد لمس أذنيك بكتفيك، ولاحظ التوتر الذي يظهر على الكتفين، وفي عضلات الرقبة، والرأس، ادرس هذا التوتر ولاحظه.
- توقف .... واسترخ .... عد بكتفيك إلى وضع مريح، ودع عضلاتك في سجيتها أكثر فأكثر، لاحظ من جديد الفرق والتعارض بين التوتر والاسترخاء.
- كرر ذلك مرة أخرى، ارفع كلتا الكتفين كأنك تريد أن تلمس بهما الأذنين لاحظ التوتر في الكتفين والرقبة أدرس هذا التوتر في تلك العضلات.
- و الآن استرخ ، أرخ عضلاتك وعد بهما إلى وضع مريح، أدرس التعارض بين التوتر والاسترخاء من جديد (عشر ثوان).

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه بالكتفين، والنشاط الجماعي).

- **اليدان والذراعان:**

- وجه انتباهك وتركيزك إلى ذراعك اليسرى، أغلق راحة يدك اليسرى، أغلقها بإحكام وبقوة (لحظة صمت) لاحظ أن عضلات يدك الآن وعضلات مقدمة الذراع اليسرى تنقبض وتتوتر وتسند انتبه لهذا التوتر والشد ولاحظه.
- و الآن افتح يدك اليسرى وأرخها، وضعها في أي وضع يشعرك بالراحة.
- لاحظ الفرق بين ما كان عليه ذراعك الأيسر من شد وتوتر وما هو عليه الآن من استرخاء (عشر ثوان صمت).

- و الآن مرة أخرى كرر التدريب، ولاحظ ما كنت عليه من توتر وما هي عليه الآن من استرخاء (عشر ثوان صمت).

- اتجه الآن ليدك اليمنى، وكرر ما فعلته مع اليد اليسرى على اليمنى فقط.

- كرر ذلك من جديد، أغلق راحة يدك اليمنى بإحكام و قوة. لاحظ ما هي عليه من شد و توتر . أرخهما ودعها في وضع مريح فاردا أصابعك باسترخاء.

- لاحظ أن هناك تنميلا وليدا بدأ ينتشر في ذراعيك اليمنى واليسرى، أن ذراعك الآن كلاهما يسترخيان.

- و الآن لنتجه إلى راحة اليد اليمنى، طبق التدريب على راحة اليد اليمنى فقط.

- و الآن استرخ، وعد بمعصميك إلى وضعهما المريح، لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (عشر ثوان).

- كرر هذا مرة أخرى اثن معصمك إلى الخلف واشعر بالشد في مقدمة الذراع و خلف راحة اليد، ثم استرخ وأرخ معصميك. عد بهما إلى وضعهما المريح، دع نفسك على سجيتها واشعر باسترخاء أكثر.

- و الآن، أطبق بأحكام كفيك واثنهما في المقدمة باتجاه الذراعين إلى أن تشعر بتوتر عضلات أعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتى الكوع، حاول أن تكرس التوتر وتحسه.

- و الآن استرخ، أنزل ذراعيك بجانبك، ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في العضلات الذراع وما هي عليه الآن من الاسترخاء تحسه الآن (عشر ثوان صمت).

- كرر هذا مرة أخرى، اقبض كفيك بإحكام واثنهما باتجاه الكتفين محاولا أن تلمسهما بقبضتك، توقف وانزل ذراعك و استرخ، وانتبه الآن للتناقض بين

التوتر و الاسترخاء، ودع تلك العضلات على سجيتها أكثر فأكثر (عشر ثوان).

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه باليدين والذراعين، والنشاط الجماعي) .

و في نهاية الجلسة يطلب المرشد من الحكام أن يطبقوا الاسترخاء بالإشارة على الوجه، والرقبة واليدين والذراعين، وتطبيق التدريبات مرتين يوميا وخاصة في المواقف الضاغطة.

- **الجلسة السادسة.**

- **أهداف الجلسة:**

1- مناقشة الواجب البيتي السابق.

2- تقديم الإجراءات التفصيلية على الاسترخاء العضلي (الجزء الأعلى من الظهر، منطقة البطن والمعدة من الداخل).

3- تقديم الواجب البيتي.

- **نشاطات الجلسة:**

أولا: مناقشة الواجب البيتي:

يتم مناقشة الحكام للواجب البيتي حول تطبيق تدريبات الاسترخاء العضلي، حيث يتيح المرشد لكل فرد من المجموعة أن يقدم الواجب البيتي السابق، وتقديم التغذية الراجعة حول أداء الحكام للواجب البيتي.

ثانيا: تقديم الإجراءات التفصيلية للتدريب على الاسترخاء العضلي:

- **الجزء الأعلى من الظهر**

- قوس ظهرك ، قوسه كما لو كان صدرك سيلامس البطن.

- لاحظ التوتر في الظهر خاصة في الجزء الأعلى (خمس ثوان).
- و الآن استرخ، وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي فاردا ظهرك في وضع مريح سواء أكنت على كرسي أم أريكة، ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في الظهر والاسترخاء الحالي (عشر ثوان).
- مرة أخرى قوس الظهر ، ولاحظ التوتر المستثار،أستمر قليلا(خمس ثوان).
- و الآن عد بعضلات ظهرك إلى وضعها المسترخي تاركا كل شيء على سجيت (عشر ثوان).
- و الآن خذ نفسا عميقا (شهيقا عميقا)، ولاحظ أن التوتر قد أخذ ينتشر في الصدر وفي أسفل البطن (خمس ثوان).
- و الآن استرخ وكن على السجية.
- انفث الهواء للخارج، واستمر في تنفسك العادي ، ولاحظ من جديد التعارض بين ما عليه الآن صدرك وبطنك من استرخاء، وما كانتا عليه هاتين المنطقتين من توتر (عشر ثوان).
- اعد ذلك من جديد، وخذ شهيقا عميقا واكتمه، ولاحظ التوتر والعضلات التي تشتد.
- و الآن أزفر وتنفس بطريقة عادية ومريحة، تاركا عضلات الصدر والبطن في استرخاء أكثر فأكثر كلما تنفست (عشر ثوان).

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه بالجزء الأعلى من الظهر، والنشاط الجماعي) .

- **منطقة البطن والمعدة من الداخل**

- الآن اقبض عضلات البطن، شدها إلى الداخل وحافظ على هذا الوضع قليلا.
- و الآن استرخ ودع تلك العضلات تتراخى، ودع نفسك على سجيتها (عشر ثوان).
- اعد هذا من جديد، شد عضلات بطنك بإحكام إلى أن تشعر بتوترها. لاحظ هذا التوتر وادرسه (خمس ثوان).
- و الآن استرخ ودع كل شيء يتراخى في عمق أكثر فأكثر. توقف عن أي شد، وتخلص من أي توتر في أي عضلة.

ثم يقوم المرشد بعمل مراجعة للتدريبات السابقة مع الحكام، والتركيز على الاسترخاء بالإشارة وخفض الفترة الزمنية للاسترخاء اقل فترة ممكنة، وتكرار التدريب حتى نهاية الجلسة. وفي نهاية الجلسة يعطي المرشد للحكام الواجب البيتي الذي يتضمن تطبيق التدريبات السابقة مرتين في اليوم على الأقل وخاصة في المواقف المثيرة للضغط.

- **الجلسة السابعة:**

- **أهداف الجلسة:**

1- مناقشة الواجب البيتي السابق.

2- تقديم الإجراءات التفصيلية للتدريب على الاسترخاء العضلي (الفخذان، الساقان والقدمان).

3- تقديم الواجب البيتي.

- **نشاطات الجلسة:**

أولا مناقشة الواجب البيتي

يتم مناقشة الواجب البيتي السابق حول تطبيق تدريبات الاسترخاء العضلي، حيث يتيح المرشد لكل فرد في المجموعة أن يقدم الواجب البيتي السابق، وتقديم التغذية الراجعة حول أداء الحكام للواجب البيتي.

ثانيا: تقديم الإجراءات التفصيلية للتدريب على الاسترخاء العضلي:

- **الفخذان:**

- افرد ساقيك، وأبعدهما عن بعضهما بقدر ما تستطيع حتى تلاحظ التوتر المستثار في منطقة الفخذ (خمس ثوان).
- و الآن استرخ ودع ساقيك يسترخيان ولاحظ الفرق من جديد بين التوتر السابق للفخذين وما هو الآن من وضع مريح، واسترخاء محسوس (عشر ثوان).
- اعد هذا من جديد، الصق ركبتك وابعد رجليك بقدر ما تستطيع حتى تحس بتوتر شديد في الفخذين (عشر ثوان).
- و الآن استرخ ، وأرخ عضلات جسدك دع كل الأعضاء على سجيتها وتخلص من كل الشد الذي حدث في الفخذين (عشر ثوان).

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه بالفخذين والنشاط الجماعي).

- **الساقان و القدمـــان:**

- و الآن إلى بطن الساق، حاول أن تشد عضلاتها بأن تثني قدميك إلى الأمام، أنت تشعر بالشد والتوتر والانقباضات في بطن الساق وفي القصبة على السواء.
- و الآن استرخ بالقدمين وأعدهما إلى الوضع السابق، لاحظ من جديد الفرق بين الشد والاسترخاء (عشر ثوان).
- و الآن هذه المرة اثن قدميك للخلف محاولا جعل أصابع القدمين ممتدة باتجاه الرأس، ولاحظ الشد في قصبتي الساقين وبطنهما، استمر قليلا.
- و الآن عد إلى سجيتك مسترخيا بكل عضلاتك إلى وضعيهما السابق ساعد نفسك على الاسترخاء أعمق وأعمق من قبل (عشر ثوان).
- و الآن إن كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريبا وأنت تلاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء، وتلاحظ انك تستطيع ان تشد عضلات جسمك وبنفس القدر تستطيع أن تسترخي بجسمك كله.

و من ثم يقوم المرشد بتقديم النشاطين (نشاط الاسترخاء بالإشارة وربطه بالساقين والقدمين، والنشاط الجماعي) ومن ثم يقدم المرشد واجبا بيتيا يهدف إلى ممارسة الحكام للاسترخاء العضلي مرتين في اليوم، ومحاولة تطبيقية في المواقف المثيرة للضغط وتقليص الفترة الزمنية للتطبيق حسب النموذج التالي:

الخميس						
الاحد						
الإثنين						
الثلاثاء						
الأربعاء						

- **الجلسة الثامنة:**

- **أهداف الجلسة:**

1- مناقشة الواجب البيتي السابق.

2- تقديم تلخيص للمهارات، حيث تعتبر هذه الجلسة جلسة ختامية للبرنامج.

3- التعرف على انطباع وملاحظات الحكام حول البرنامج.

- **نشاطـــات الجلســـة:**

أولا:

مناقشة الواجب البيت السابق المتعلق بممارسة الحكام للاسترخاء العضلي مرتين في اليوم، وتطبيقه بالإشارة، ومحاولة تطبيقه في المواقف المثيرة للضغط وتقليص الفترة الزمنية.

حيث يترك المرشد لأعضاء المجموعة تقديم الواجب البيتي ومناقشته، وتقديم التغذية الراجعة حول أداء الحكام.

ثانيـــــا:

يقدم المرشد تلخيصا سريعا للمهارات التي تم تقديمها خلال الجلسات السابقة ويؤكد أن الهدف من هذه الجلسات هو أن تزيد قدرتنا على خفض مستوى الضغط مما يزيد من مستوى الكفاءة الذاتية لدى الفرد، وبالتالي نستطيع التصرف بطريقة ايجابية في تعاملنا مع الآخرين ومع المواقف الضاغطة التي تواجهنا في حياتنا.

ثالثـــــا:

يعطي المرشد الفرصة لكل عضو من أعضاء المجموعة أن يعبر عن ملاحظاته وانطباعه حول البرنامج وجلساته. وهل استفاد من البرنامج أم لا، وكذلك التعرف على أهم الصعوبات التي واجهته في تطبيق البرنامج، وفي نهاية الجلسة يشكر المرشد الحكام على اهتمامهم بالبرنامج، وعلى الجهد الذي بذلوه في تطبيق الواجبات البيتية

ويؤكد على أن يعمم الحكام ما تعلموه على المواقف المختلفة في حياتهم اليومية والمستقبلية.

الملحق رقم (2)

استبيان الدراسة الإستطلاعية

1- أقوم بأداء عملي تحت توتر عصبي شديد . نعم ( ) لا ( )

2- لا أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد . نعم ( ) لا ( )

3- تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق . نعم ( ) لا ( )

4- أحيانا لا أستطيع النوم بسبب القلق . نعم ( ) لا ( )

5- أخجل بسهولة بصورة تضايقني . نعم ( ) لا ( )

6- من السهولة أن أشعر بالحرج. نعم ( ) لا ( )

7- أخاف غالبا من أن يقوم الآخرين بإحراجي . نعم ( ) لا ( )

8- أحلم بأشياء لا أستطيع أن أخبر الناس عنها . نعم ( ) لا ( )

9- أنا سريع الغضب أو ضيق الخلق . نعم ( ) لا ( )

10- أجد نفسي في مواقف صراعية . نعم ( ) لا ( )

11- تبدوا مشاكلي أنها ستتراكم. نعم ( ) لا ( )

12- أنا خائف من المستقبل . نعم ( ) لا ( )

13- أركز كثيرا فيما سأفعله لاحقا بعد حدوث أي مشكلة . نعم ( ) لا ( )

14- أنتقد نفسي كثيرا . نعم ( ) لا ( )

15- أتصرف حين حدوث المشاكل كأن شيئا لم يحدث . نعم ( ) لا ( )

16- يشرد ذهني إلى ما سأقوله أو ما سأقوم به بعد حدوث المشكل نعم ( ) لا ( )

17- أنا أشعر بالحزن والكآبة . نعم ( ) لا ( )

18- أنا أشعر بأن المستقبل غير مشجع . نعم ( ) لا ( )

19- أنا أشعر بأنني حكم فاشل في حياتي . نعم ( ) لا ( )

20- أنا فاقد الأمل في نفسي . نعم ( ) لا ( )

ملحق رقم (3)

مقياس ادراك الضغط

جامعة الجزائر3

معهد التربية البدنية و الرياضية

ـــــــــــ تعليمات المقياس ــــــــــــ

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار تحضير رسالة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر. لهذا الغرض نضع أمامك هذه المقاييس، سوف تجد أن كل عبارة يمكنك الإجابة عليها بوضع علامة (x) في الإجابة التي تختارها.

نرجو منك الإجابة على الأسئلة بكل صدق وصراحة، ونتعهد لك بالسرية التامة لكافة المعلومات التي ستقدمها.

مع جزيل الشكر والتقدير.

ــــــــــــ

اللقب والاسم:

الدرجة التحكيمية:

	تقريبا	أبدا	أحيانا	كثيرا	عاد
1- تشعر بالراحة .	( )	( )	( )	( )	( )
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك.	( )	( )	( )	( )	( )
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق .	( )	( )	( )	( )	( )
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها .	( )	( )	( )	( )	( )
5- تشعر بالوحدة أو العزلة .	( )	( )	( )	( )	( )
6- تجد نفسك في مواقف صراعية .	( )	( )	( )	( )	( )
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .	( )	( )	( )	( )	( )
8- تشعر بالتعب .	( )	( )	( )	( )	( )
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .	( )	( )	( )	( )	( )
10- تشعر بالهدوء .	( )	( )	( )	( )	( )
11- لديك عدة قرارات لأخذها .	( )	( )	( )	( )	( )
12- تشعر بالإحباط .	( )	( )	( )	( )	( )
13- أنتي مليئة بالحيوية .	( )	( )	( )	( )	( )
14- تشعر بالتوتر .	( )	( )	( )	( )	( )
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم .	( )	( )	( )	( )	( )
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك .	( )	( )	( )	( )	( )
17- تشعر بالأمن والحماية .	( )	( )	( )	( )	( )
18- لديك عدة مخاوف .	( )	( )	( )	( )	( )
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الأخرين .	( )	( )	( )	( )	( )
20- تشعر بفقد العزيمة .	( )	( )	( )	( )	( )
21- تمتع نفسك .	( )	( )	( )	( )	( )
22- أنت خائف من المستقبل .	( )	( )	( )	( )	( )
23- تشعر بأنك قمت تريدها	( )	( )	( )	( )	( )
24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم .	( )	( )	( )	( )	( )
25- أنت شخص خال من الهموم .	( )	( )	( )	( )	( )
26- تشعر بالإنهاك أو التعب الفكري .	( )	( )	( )	( )	( )

27- لديك صعوبة للإسترخاء .	( )	( )	( )	( )	( )
28- تشعر بعبء المسؤولية .	( )	( )	( )	( )	( )
29- لديك الوقت الكافي لنفسك .	( )	( )	( )	( )	( )
30- تشعر أنك تحت ضغط مميت .	( )	( )	( )	( )	( )

ملحق رقم (4)

مقياس قلق المنافسة

تعليمات الاختبار

الاسم:...................................... السن:......................................

فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الرياضيون لوصف شعورهم في المنافسات .

المطلوب منك هو أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تحدد درجة شعورك نحوها وفقا لما تشعر به عادة و بصفة عامة في المواقف الرياضية ثم تضع علامة x واحدة فقط أمام كل عبارة.

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن الصحيح هو ما تشعر به بصفة عامة في المواقف الرياضية التنافسية.

قائمة المنافسة الرياضية

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية			
2	قبل أن أشترك في النافسة أشعر بأنني مرتبك			
3	قبل أن أشترك في المنافسة أخشى من عدم توفيقي في المنازلات			
4	أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5	عندما اشترك في المنافسة أخشى ارتكابي لبعض الأخطاء			
6	قبل أن أشترك في المنافسة أكون هادئا			
7	من المهم أن يكون لي هدف في المنافسة			
8	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي			
9	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر أن ضربات قلبي أسرع من المعتاد			
10	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا			
11	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر باسترخاء			
12	قبل أن أشترك في المنافسة أكون عصبيا			
13	انتظر بشغف المنافسة			
14	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة			
15	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق			